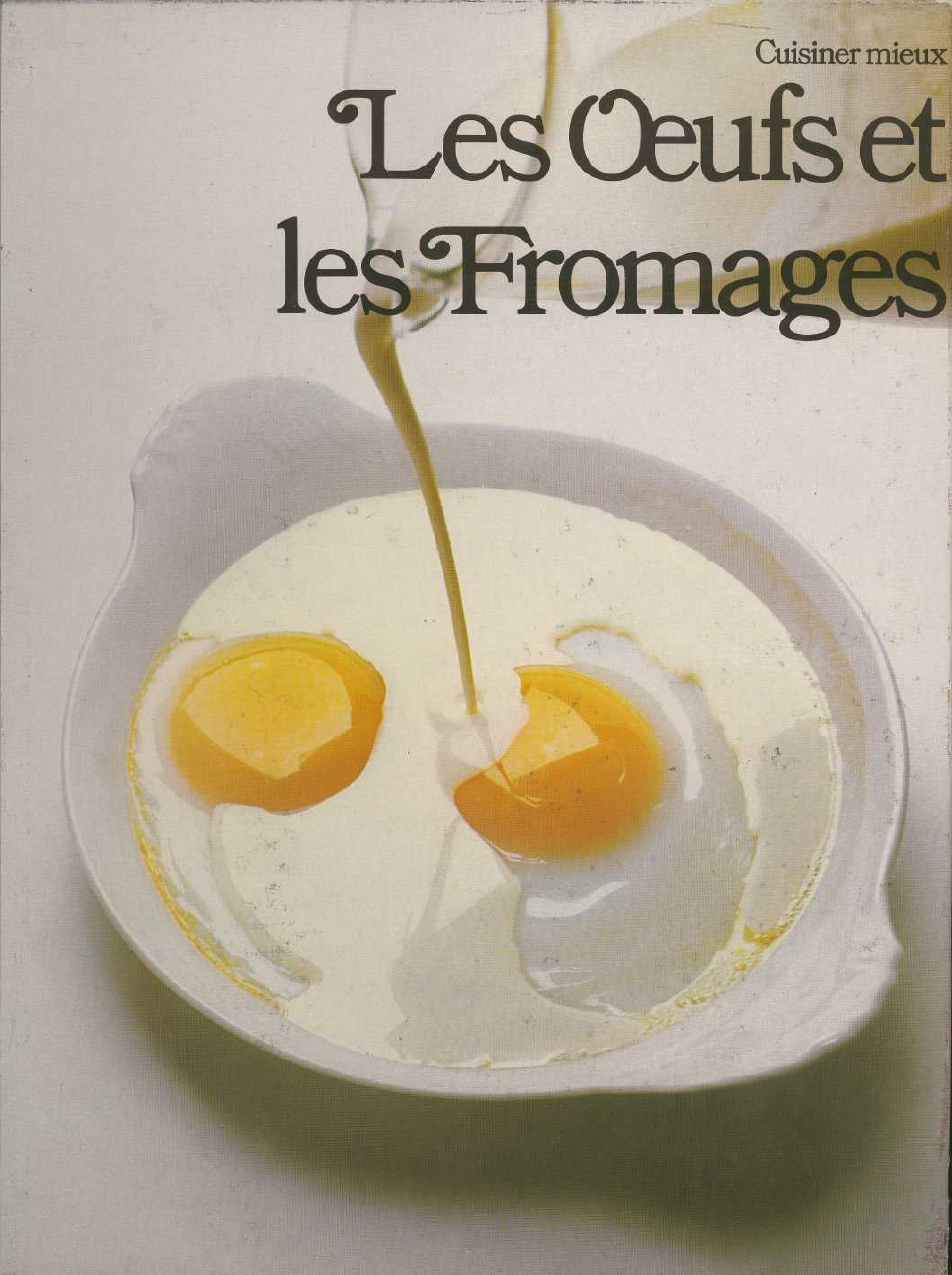
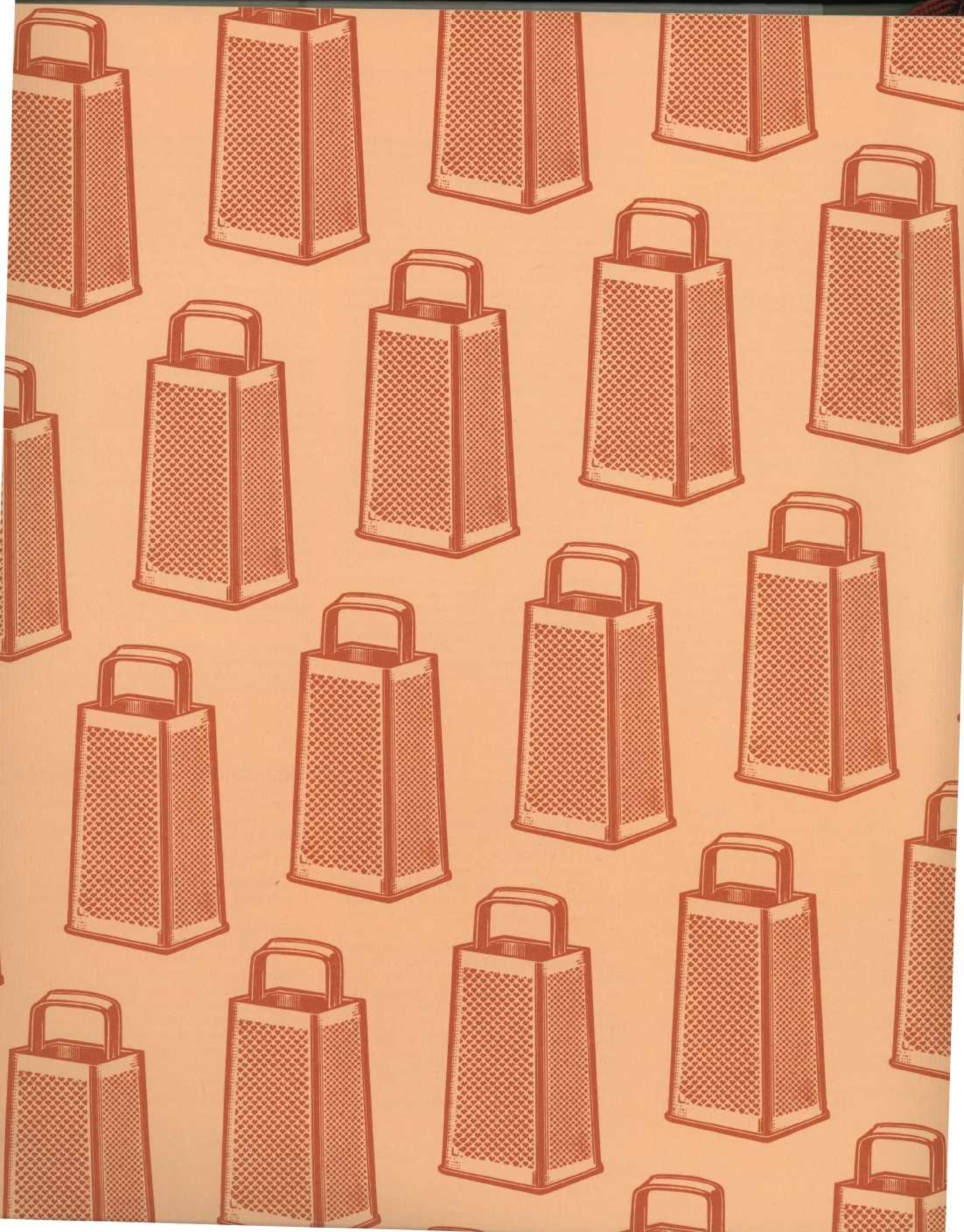
Cuisiner mieux

Les Œufs et les Fromages





CUISINER MIEUX

Les Œufs et les Fromages

par

LES RÉDACTEURS DES ÉDITIONS TIME-LIFE

ÉDITIONS TIME-LIFE • AMSTERDAM

TIME-LIFE BOOKS

DIRECTRICE DES PUBLICATIONS POUR L'EUROPE:
Kit van Tulleken
Responsable de la conception artistique: Louis Klein
Responsable du service photographique: Pamela Marke
Responsable de la documentation: Vanessa Kramer
Responsable des projets spéciaux: Windsor Chorlton
Responsable de la révision du texte: Ilse Gray
CUISINER MIEUX
Rédacteur en chef: Alan Lothian
Coordination: Liz Timothy
Chef maquettiste: Rick Bowring
COMITÉ DE RÉDACTION POUR LES ŒUFS ET LES FROMAGES
Rédacteur: Tony Allan
Responsable de l'Anthologie: Markie Benet
Rédaction: Alexandra Carlier, Jay Ferguson, Ellen Galford, Thom Henvey
Documentation: Sally Crawford
Assistantes de fabrication: Katie Lloyd, Sally Rowland
Droits étrangers: Deborah Litton
assistée de: Debra Dick
Maquette: Mark Walton, Sally Curnock, Ian Midson, Paul Reeves
Correctrice: Aquila Kegan
Assistante de rédaction: Molly Sutherland
CHARGÉS DE LA RÉALISATION DES OUVRAGES
Responsable de la coordination: Ellen Brush
Responsable de la qualité: Douglas Whitworth
Circulation: Pat Boag; Helen Whitehorn
Iconographie: Kate Cann, Philippe Garner
Département artistique: Julia West
Service de la rédaction: Beverley Doe
ÉDITION FRANÇAISE
Direction: Monique Poublan, Michèle Le Baube
Secrétariat de rédaction: Cécile Dogniez, Nouchka Pathé
avec la participation de: Laurence Giaume
Traduit de l'anglais par Danièle Bonan-Laufer et Jean-Baptiste Medina

LA DEUXIÈME GUERRE MONDIALE
LA GRANDE AVENTURE DE LA MER
CUISINER MIEUX
L'ENCYCLOPÉDIE TIME-LIFE DU JARDINAGE
LE FAR WEST
LE COMPORTEMENT HUMAIN
LES GRANDES CITÉS
MAGIE DES TRAVAUX D'AIGUILLE
LES GRANDES ÉTENDUES SAUVAGES
LES ORIGINES DE L'HOMME
LIFE LA PHOTOGRAPHIE
TIME-LIFE LA CUISINE A TRAVERS LE MONDE
COLLECTION JEUNESSE
TIME-LIFE LE MONDE DES ARTS
LES GRANDES ÉPOQUES DE L'HOMME
LIFE LE MONDE DES SCIENCES
LIFE LE MONDE VIVANT
LIFE AUTOUR DU MONDE
LE GRAND LIVRE DU BATEAU
LE GRAND LIVRE DE LA PHOTOGRAPHIE
LIFE A HOLLYWOOD
VU PAR LIFE

EDITIONS TIME LIFE

Couverture: Pour préparer les œufs miroir *(page 21),* on verse de la crème fraîche sur les œufs à peine cuits dans un peu de beurre. La couche supérieure du blanc est encore à demi-liquide; on termine la cuisson en passant le plat au four.

LE CONSEILLER PRINCIPAL:



Richard Olney, d'origine américaine, vit et travaille en France depuis 1951 où il fait autorité en matière de gastronomie. Collaborateur régulier de *Cuisine et Vins de France* et de *La Revue du Vin de France,* il a également écrit de nombreux articles pour d'autres revues gastronomiques en France et aux États-Unis, ainsi que des livres tels que *The French Menu Cookbook* et *Simple French Food* pour lequel il a reçu un prix. Il a dirigé des cours de cuisine en France et aux États-Unis et il est membre de plusieurs sociétés gastronomiques très célèbres, parmi lesquelles *La Confrérie de Médoc et des Graves* et *Les Amitiés Gastronomiques Internationales.*

LES PHOTOGRAPHES:

John Elliott habite Londres et a été formé à l'école «Regent Street Polytechnic». Il a acquis une grande expérience de la photographie dans la publicité et l'édition, et s'est spécialisé dans les photos culinaires.
Bob Komar habite Londres et a été formé à la fois à l'école des Beaux-Arts de Hornsey et de Manchester. Il s'est spécialisé dans les photos culinaires et les portraits.

LES CONSEILLERS INTERNATIONAUX:

France: *Michel Lemonnier* est normand d'origine. Il collabore à *Cuisine et Vins de France* depuis 1960, et écrit également dans plusieurs périodiques français spécialisés dans la gastronomie. Cofondateur et vice-président de l'association *Les Amitiés Gastronomiques Internationales,* il donne souvent des conférences sur le vin et la vigne et est membre de la plupart des Confréries viti-vinicoles de France. Il s'est fixé dans le Midi. **Grande-Bretagne:** *Jane Grigson,* diplômée de l'université de Cambridge, a grandi dans le Nord de l'Angleterre. Depuis la parution de son premier livre de cuisine *Charcuterie and French Pork Cookery,* en 1967, elle a publié un certain nombre d'ouvrages culinaires, parmi lesquels *Good Things, English Food et Vegetable book.* Elle est correspondante de la rubrique gastronomique du supplément en couleurs de l'*Observer* de Londres depuis 1968. *Alan Davidson* est l'auteur de *Fish and Fish dishes of Laos, Mediterranean Seafood* et *North Atlantic Seafood.* Il écrit actuellement *The Oxford Companion to Food* qui sera publié aux Presses Universitaires d'Oxford. *Jean Reynolds,* américaine de San Francisco, a préparé de nombreux plats dans cet ouvrage pour le photographe. **Allemagne fédérale:** *Jochen Kuchenbecker* a une formation de chef cuisinier, mais a travaillé pendant dix ans comme photographe culinaire dans plusieurs pays européens avant d'ouvrir son propre restaurant à Hambourg. *Anne Brakemeier,* qui vit également à Hambourg, a écrit des articles sur la cuisine dans de nombreux périodiques allemands. Elle est coauteur de trois livres de cuisine. **Italie:** *Massimo Alberini,* partage son temps entre Milan et Venise. C'est un écrivain gastronomique très connu et un journaliste qui s'intéresse plus particulièrement à l'histoire de la cuisine. Il a écrit 14 ouvrages dont *Storia del Pranzo all'Italiano, 4000 anni a Tavola* et *100 Ricette Storiche.* **Pays-Bas:** *Hugh Jans* vit à Amsterdam où il traduit des livres et des articles de cuisine depuis plus de vingt cinq ans. Il a également écrit deux ouvrages: *Bistro Koken* et *Sla, Slaatjes, Snacks.* Ses recettes sont publiées dans plusieurs magazines néerlandais. **États-Unis:** *Carol Cutler* vit à Washington D.C., et est l'auteur de *Haute Cuisine for Your Heart's Delight* et de *The Six-Minute Soufflé and Other Culinary Delights* qui fut primé. Rédactrice à *International Food and Wine* et à *Working Woman,* deux périodiques américains, elle donne souvent des conférences sur tout ce qui a trait à l'alimentation et la gastronomie, et appuie ses exposés par des démonstrations pratiques. *Julie Dannenbaum* a dirigé une école de cuisine à Philadelphie et a donné des cours au Gritti Palace à Venise et au Greenbrier à White Sulphur Springs. Elle est l'auteur de deux ouvrages culinaires ainsi que de nombreux articles.

Une aide précieuse a été apportée pour la préparation de cet ouvrage par les membres du personnel des Éditions Time-Life dont les noms suivent: *Maria Vincenza Aloisi, Joséphine du Brusle* (Paris); *Janny Hovinga* (Amsterdam); *Elisabeth Kraemer* (Bonn); *Ann Natanson* (Rome); *Bona Schmid* (Milan).

TABLE DES MATIÈRES



Un festin de protéines

Les rapports harmonieux qui ont toujours existé entre les œufs et le fromage permettent de les combiner en une série de plats innombrables qui vont de la simple omelette au soufflé, plus sophistiqué, dont la préparation est illustrée ci-contre. Complémentaires en saveur, ils sont également d'une grande valeur nutritive, car la nature en a fait des aliments complets, les œufs, pour le poussin, et le lait dont sont tirés tous les fromages, pour le veau. Universellement consommés, ce sont des produits fermiers essentiels du monde occidental.

Consacré au vaste domaine de la cuisine aux œufs et au fromage, cet ouvrage s'ouvre, page 8, sur un guide qui vous explique comment apprécier les œufs selon leur fraîcheur, leur calibre et leur qualité. Un peu plus loin, vous apprendrez comment réaliser, étape par étape, un simple fromage caillé de ménage. L'introduction se termine par une présentation des fromages à pâte molle et à pâte dure les plus connus.

Les trois premiers chapitres portent sur les œufs. Après vous être initié à leurs divers modes de cuisson, vous verrez ensuite comment les associer à d'autres ingrédients afin d'obtenir des plats décoratifs et appétissants; enfin, vous vous familiariserez avec l'art de brouiller les œufs et la préparation des omelettes. Le dernier chapitre de cette partie technique offre tout un éventail de réalisations culinaires, allant des tartes aux fondues, dont le fromage constitue l'ingrédient principal. La seconde partie du livre se compose d'une Anthologie des grandes recettes aux œufs et au fromage, sélectionnées dans la littérature gastronomique mondiale.

L'œuf, cette merveille

L'œuf attire les superlatifs. Il est toujours à portée de la main, et il lui suffit de quelques minutes d'apprêt pour passer du garde-manger sur votre table. Avec une égale facilité, l'œuf fournit la matière des hors-d'œuvre et des plats principaux; servi écalé ou dans sa coquille, il possède une forme parfaite. Et, ce qui n'est pas le moindre de ses mérites, l'œuf est une denrée si nutritive qu'il sert d'étalon aux diététiciens pour mesurer toutes les autres protéines comestibles.

Les œufs font partie de notre régime alimentaire depuis l'origine des temps. L'homme primitif tirait sans doute une part de sa subsistance des œufs d'oiseaux sauvages, comme le font encore aujourd'hui les dernières tribus qui vivent de chasse et de cueillette. Cependant, dès 2500 av. J.C., la domestication des volailles assura un ravitaillement plus sûr et, à partir de cette époque, la poule domestique commune se répandit dans tous les coins du globe. Comme la poule est par nature une pondeuse prolifique, un élevage sélectif permit d'intensifier sa production jusqu'à 200 œufs par an ou davantage — par comparaison, une oie ne pond que 15 à 30 œufs annuellement.

Jusqu'à la fin du siècle dernier, libre de courir à sa guise, la poule était la seule productrice d'œufs de ferme. Mais, vers 1920 les méthodes industrielles d'élevage firent leur apparition aux États-Unis puis s'étendirent à l'Europe et, depuis la seconde moitié du siècle, révolutionnèrent l'économie fermière. Dans l'usine-élevage, qui emprisonne un grand nombre de volailles dans un espace confiné, la température et la lumière sont soigneusement contrôlées, et les poules gavées d'une nourriture industrielle. Dans ces conditions, la production d'œufs par volaille a plus que doublé.

Cette production en masse des œufs a ses revers: les cuisinières savent que les volailles nourries au grain, auxquelles on permet de s'ébattre librement, pondent des œufs d'une saveur plus fine et plus riche que ceux des poules d'élevage. Les œufs pondus par les volailles nourries d'herbe, de blé ou de maïs ont ordinairement des jaunes d'une couleur soutenue; malheureusement, comme on peut obtenir le même effet en ajoutant des pigments à la nourriture des animaux d'élevage industriel, la couleur du jaune n'est pas un critère absolu de qualité. (La couleur de la coquille n'a aucun rapport avec la valeur d'un œuf. Elle est liée à la race de la poule, et la préférence de la cuisinière pour l'œuf beige ou blanc ne traduit rien de plus qu'une innocente manie, ou un préjugé sans fondement).

Quelle que soit la manière dont il a été produit, un œuf frais présentera un jaune bien centré, entouré d'un blanc laiteux. Le blanc de l'œuf est constitué en grande partie d'eau et de protéine pure, sous forme d'une substance transparente appelée albumine. C'est l'albumine qui emprisonne l'air et se transforme en mousse stable lorsqu'on bat le blanc d'œuf. Le jaune est plutôt moins riche en protéines, mais contient en même temps des vitamines, des sels minéraux et beaucoup de matière grasse.

Les protéines du jaune et du blanc épaississent et se solidifient à la chaleur, mais à des températures légèrement différentes. Le blanc commence à prendre à 60° environ, tandis que le jaune reste liquide jusqu'à 65°, et ne devient ferme qu'à 70°. C'est à ce petit décalage que l'on doit l'infinie variété de textures que les bonnes cuisinières savent tirer des œufs. L'effet est peut-être moins évident dans la cuisine aux œufs entiers, dont le but est ordinairement de produire un blanc ferme entourant un jaune beaucoup plus mou. Mais, dans la cuisine aux œufs battus, la texture prend plus d'importance; c'est ainsi qu'une simple omelette plate peut avoir une consistance liquide en surface, crémeuse au centre, et ferme et dorée à l'extérieur.

.es autres œufs comestibles

Cet ouvrage concerne surtout les œufs de poule, plus particulièrement consommés aujourd'hui en Europe. Mais on peut les remplacer par les œufs d'oie, de dinde et de pintade quand on en dispose, à condition de modifier la quantité selon le calibre des œufs: alors que l'œuf de poule moyen pèse environ 60 g, les œufs d'oie, de dinde et de pintade pèsent respectivement 200 g, 80 g et 30 g. Les œufs de cane, qui pèsent environ 80 g, requièrent des soins particuliers. Parce qu'ils sont souvent pondus dans des endroits bourbeux, qui les rendent perméables à la contamination bactérienne, ils ont besoin d'un temps de cuisson prolongé. En principe, on doit les faire bouillir au moins 10 minutes ou, ce qui est encore mieux, les cuire au four.

Parmi les œufs d'oiseaux sauvages, ceux de la caille, que l'on élève aujourd'hui industriellement dans plusieurs pays, sont les plus faciles à se procurer. Ces œufs, de la taille d'une grosse cerise, dont la délicatesse est appréciée depuis longtemps, se servent pochés ou durs, comme amuse-gueule ou garnitures. La vente des œufs des autres oiseaux sauvages est soumise à une réglementation stricte, et parfois interdite dans la plus grande partie de l'Europe; mais on trouve encore dans quelques régions des œufs de mouettes et de vanneaux, plus petits que les œufs de poules qui se servent comme les œufs de caille.

.a grande variété des fromages

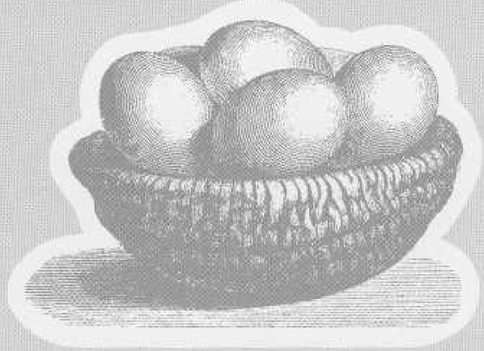
« Le fromage, c'est du lait qui a mûri », écrivait l'Anglais Edward Bunyard dans le « Délice d'Épicure » en 1937 ou, pour être plus précis, la substance épaisse qui se forme dans le lait quand il vieillit. Ce vieillissement est rapide, comme on peut le constater par la vitesse avec laquelle le lait frais tourne à l'aigre. La fabrication du fromage est une façon de contrôler et de modifier ce processus, afin que le produit mûrisse au lieu de s'avarier.

Au premier stade de la fabrication du fromage, on obtient le caillé, qui provient de la séparation du lait en caillots légers et en petit lait fluide. Les caillots sont formés de caséine coagulée, principale protéine du lait qui renferme de la matière grasse. Le petit lait se compose quant à lui de différentes protéines, de sucre, de sels minéraux et d'eau. Alors que quelques fromages, comme le mysost et la ricotta s'obtiennent en chauffant le petit lait jusqu'à ce que la matière solide qu'il contient se coagule, le caillé est le point de départ habituel d'un fromage.

La façon la plus simple d'obtenir du caillé consiste à laisser se multiplier certaines bactéries déjà présentes dans le lait cru; celles-ci, nommées « bactéries lactiques acidifiantes », sont capables de coaguler la caséine à elles seules. Cependant, le lait utilisé pour la fabrication du fromage est en général pasteurisé, c'est-à-dire chauffé brièvement à 70° pour éliminer les organismes nocifs en puissance qu'il pourrait contenir. Comme la pasteurisation élimine en même temps les bactéries utiles, celles-ci doivent être réintroduites dans le lait pasteurisé. La culture bactérienne que l'on incorpore au lait pour le cailler se nomme « ferment lactique ». Avec ou sans l'aide d'un ferment, l'obtention du caillé est une affaire relativement incertaine. Pour la plupart des fromages autres que les simples fromages blancs frais, on ajoute un second ingrédient, la présure, extraite de l'estomac des veaux non sevrés, et vendue soit sous forme de liquide ambré, soit déshydratée, en poudre ou en tablettes. Outre qu'elle accélère la séparation du caillé et du petit lait, la présure transforme la caséine en une masse insoluble, donnant ainsi des caillés plus fermes. Du fait de cette propriété, presque tous les fromages destinés à maturation sont faits avec de la présure.

Traditionnellement, on sépare le caillé du petit lait en laissant les caillots s'élever à la surface du liquide puis en les suspendant, partiellement égouttés, dans un récipient poreux qui permet au reste du petit lait de s'écouler *(page 10)*. Aujourd'hui, on utilise un linge pour essorer le caillé mais, autrefois, on lui préférait un panier qui a donné son nom au fromage dans la plupart des langues: les termes fromage en français et *formaggio* en italien viennent du grec *formos* qui signifie panier tandis que le mot latin *caseus* est devenu *kase* en allemand, *kaas* en danois, *queso* en espagnol et *cheese* en anglais.

On obtient d'innombrables fromages à partir de caillé simple. La diversification est possible avant même que le petit lait ne se soit égoutté. Le choix d'un lait de vache, de chèvre, de brebis ou autre, l'utilisation d'un lait pasteurisé ou non, l'alimentation de



l'animal et la quantité de présure incorporée affecteront le caractère du fromage. Cependant, c'est à partir de l'égouttage que les possibilités s'élargissent à l'infini.

La première variation provient de la « division » du caillé qui le sépare en blocs de taille régulière, facilitant l'extraction du petit lait; plus le caillé sera divisé finement, plus grande sera la quantité de petit lait qui en sortira.

Pour produire un fromage humide, souple et mou comme le camembert, le caillé est divisé à larges intervalles; pour un fromage dur et sec comme le parmesan, il est divisé très finement. Quelquefois, on le réchauffe après l'avoir divisé; la chaleur le rend plus solide, facilite encore la séparation du petit lait et donne un fromage plus dur.

Dès que l'égouttage du caillé est terminé, commence la formation du fromage; mais on peut encore procéder au salage pour le conserver, soit en le mélangeant avec du sel, comme c'est le cas pour le *cottage cheese*, soit en en frottant sa surface comme pour le brie ou le camembert, soit enfin en l'immergeant, comme pour l'emmenthal, dans un bain de saumure, ou encore en combinant ces différentes méthodes. Ensuite, il y a l'égouttage définitif. Le fromage « fait » est ordinairement placé dans un moule perforé qui lui donne sa forme et lui permet de laisser s'écouler les restes de petit lait. Quelquefois, on presse le caillé pour l'essorer davantage.

Une fois que le fromage a reçu sa forme définitive, il pourrait en principe être consommé, mais la plupart exigent un temps de

maturation, qui peut durer des semaines, des mois ou des années, pendant lequel on entrepose le fromage dans un endroit où la température et l'humidité sont soigneusement contrôlées. Les micro-organismes qui se développent alors à l'intérieur ou en surface agissent sur quelques-unes des protéines et des matières grasses qu'il contient et lui communiquent finalement sa saveur unique et son arôme particulier. C'est également en vieillissant que le fromage devient plus sec et plus ferme.

Les caractéristiques d'un fromage à point dépendent bien entendu de la nature des micro-organismes qui opèrent sur lui. De siècle en siècle, les fabricants de fromages ont appris que certains lieux se révélaient plus propices que d'autres à la formation de certains micro-organismes. Quelques caves calcaires de la région sud du Massif Central, par exemple, sont riches en une moisissure nommée *penicillium roqueforti*; ainsi un caillé de lait de brebis emmagasiné dans ces caves acquiert les veines bleues qui caractérisent le roquefort. D'autres lieux doivent moins à la nature et davantage à la présence continuelle du fromage — car n'importe quel endroit où l'on emmagasine régulièrement un certain type de fromage finit par abriter ses propres micro-organismes. C'est ce qui explique en partie les traditions locales pour la fabrication du fromage.

Aujourd'hui, cependant, on vaporise sur des fromages comme le brie et le camembert une moisissure qui leur donne leur surface blanche caractéristique; et on inocule une moisissure spécifique aux fromages destinés à présenter des veines bleues. Une autre pratique répandue consiste à humidifier la surface du fromage à intervalles réguliers avec des liquides qui vont de la saumure à l'alcool, pour les conserver humides tout en encourageant le développement de micro-organismes.

La technologie moderne a donné aux fabricants de fromages plus de contrôle sur leur production. Elle a progressivement standardisé la qualité des fromages, dont beaucoup sont désormais confectionnés par des moyens industriels, et internationalisé certains d'entre eux, parmi les plus connus. Des noms qui s'appliquaient autrefois aux fromages d'une région sont à présent utilisés pour décrire un mode de fabrication répandu partout dans le monde; c'est ainsi qu'on trouve de la mozzarella fabriquée en Écosse et au Canada, et du cheddar produit en Irlande et aux États-Unis. Pourtant, certaines méthodes de production fermière auxquelles le temps a donné leurs lettres de noblesse ont survécu sans le moindre changement.

Achat et conservation du fromage

L'endroit le plus sûr pour se procurer du bon fromage, c'est encore la région où on le fabrique, car il est nécessairement plus frais, et n'a pas souffert du transport. Si vous ne pouvez pas acheter le fromage sur son lieu même de production, adressez-vous à un fromager digne de confiance, pouvant vous offrir une grande variété de produits dont l'écoulement rapide vous garantira la fraîcheur.

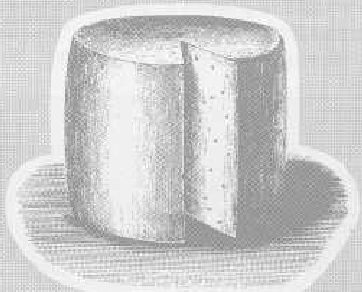
Le lieu idéal pour conserver le fromage à la maison est une cave ou un office, où règne une température constante variant entre 10 et 15°. Il doit y être entreposé dans un petit garde-manger grillagé, qui lui permet de rester à l'air tout en étant protégé des mouches; il suffit alors d'un linge légèrement humide. Si vous ne pouvez faire autrement que de mettre le fromage au réfrigérateur, rangez-le à l'endroit le moins frais — habituellement, le compartiment réservé à cet effet ou bien le bac à légumes. Les fromages réfrigérés doivent être enveloppés pour ne pas sécher. Une feuille d'aluminium ou le papier d'emballage conviennent généralement, mais le fromage se gardera bien mieux sous des feuilles fraîches, de vigne ou de châtaignier, par exemple, qui lui fournissent une certaine quantité d'humidité naturelle. Sortez toujours le fromage du réfrigérateur au moins une heure avant de le servir, car le froid altère sa saveur.

Si vous présentez un plateau de fromages à vos invités, veillez à ce que l'éventail soit assez complet; offrez un fromage à pâte cuite demi-dure, comme le cantal ou le gruyère, avec un fromage «bleu», un fromage de chèvre, un fromage frais très mou, et enfin un fromage à pâte demi-molle de la variété camembert. Vous pouvez servir le fromage accompagné de pain, de crackers ou de fruits selon votre goût ou celui de vos invités.

Le choix des vins

Si a priori les œufs et le vin ne vont pas très bien ensemble, il leur arrive pourtant d'être associés dans la fondue *(page 52)* ou dans des plats en sauce tels que «Les œufs du docteur» *(recette page 112)*. De même, un vin blanc sec peut accompagner agréablement une omelette ou un plat aux œufs entiers. Mais, comme les œufs sont souvent utilisés pour accentuer d'autres saveurs, le choix du vin dépendra des garnitures et des aromates. En toute logique, par exemple, c'est un bon vin rouge que l'on devrait servir avec des œufs pochés au vin rouge *(recette page 91)*.

Les liens gastronomiques qui unissent le vin et le fromage, en revanche, ont toujours été vantés, pour ne pas dire exagérés. A la vérité, un fromage au goût puissant peut tuer le bouquet d'un vin subtil, ou masquer la saveur d'un vin plutôt léger. Les



fromages «bleus», en particulier, ne mettent pas en valeur les vins rouges; selon certains, il vaut mieux les accompagner d'un vin doux, que ce soit du porto, ou un sauternes.

Un bon vin rouge donnera de biens meilleurs résultats avec un fromage doux, à saveur délicate, comme le reblochon, le saint-nectaire ou le chester. Les vins blancs secs, d'un autre côté, peuvent compléter avec bonheur les amuse-gueule au fromage, mais seront rarement servis à la fin d'un repas, avec les fromages de table. Il existe cependant quelques exceptions délicieuses. La saveur richement fruitée d'un gewurstraminer se marie à merveille avec un munster au goût prononcé, et les vignerons de Sancerre recommandent leur vin moelleux et léger pour apprécier les fromages de chèvre locaux. Un vaste champ d'exploration s'offre ainsi à vous dans ce domaine où vos découvertes peuvent se révéler multiples et heureuses.

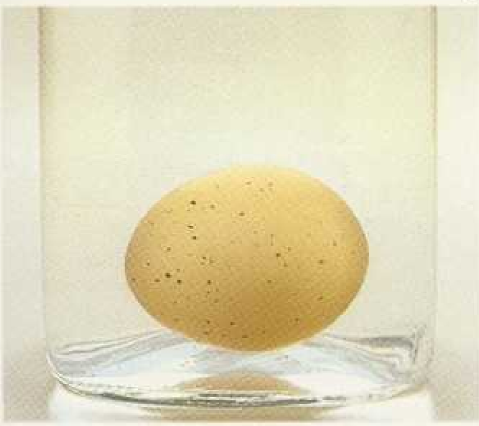
Tout ce qu'il faut savoir sur les œufs

La fraîcheur d'un œuf est difficile à vérifier. Les règlements de la Communauté économique européenne, qui s'appliquent à tous les œufs empaquetés, exigent qu'une date soit portée sur chaque boîte pour indiquer la semaine d'emballage (c'est un code numérique très simple : le numéro 1 désigne la première semaine de janvier). Mais il peut arriver que les œufs aient été pondus plusieurs jours avant d'avoir été mis en boîte. La façon la plus élémentaire de juger de la fraîcheur d'un œuf consiste à le secouer doucement près de votre oreille : si vous entendez le contenu se déplacer à l'intérieur de la coquille, il s'agit alors d'un œuf assez vieux. Vous pouvez aussi soumettre les œufs en coquille à ce que l'on appelle le test de flottaison *(encadré ci-dessous)* et les œufs cassés au test de dispersion *(encadré ci-dessous, page de droite).*

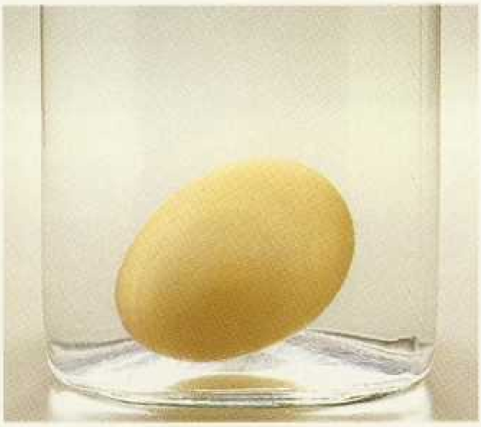
Le test de flottaison repose sur le fait que la légèreté d'un œuf s'accroît avec l'âge. Un œuf fraîchement pondu remplit totalement sa coquille, à l'exception d'une minuscule poche d'air à l'endroit le plus arrondi. Au fur et à mesure que l'œuf vieillit, l'humidité qu'il contient s'évapore à travers la coquille poreuse, et la poche d'air s'agrandit.

Au bout de 2 ou 3 semaines environ, l'œuf est assez léger pour tenir droit dans l'eau. Au bout de 5 ou 6 semaines, il flotte

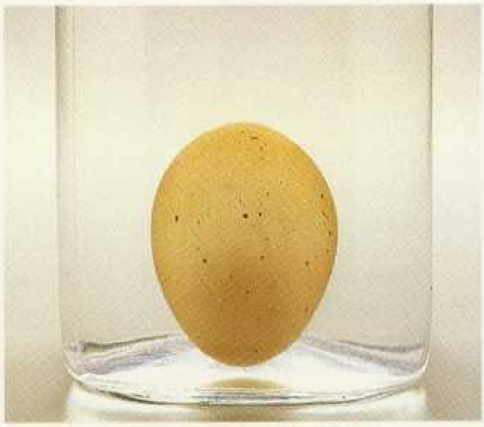
La fraîcheur des œufs en coquille



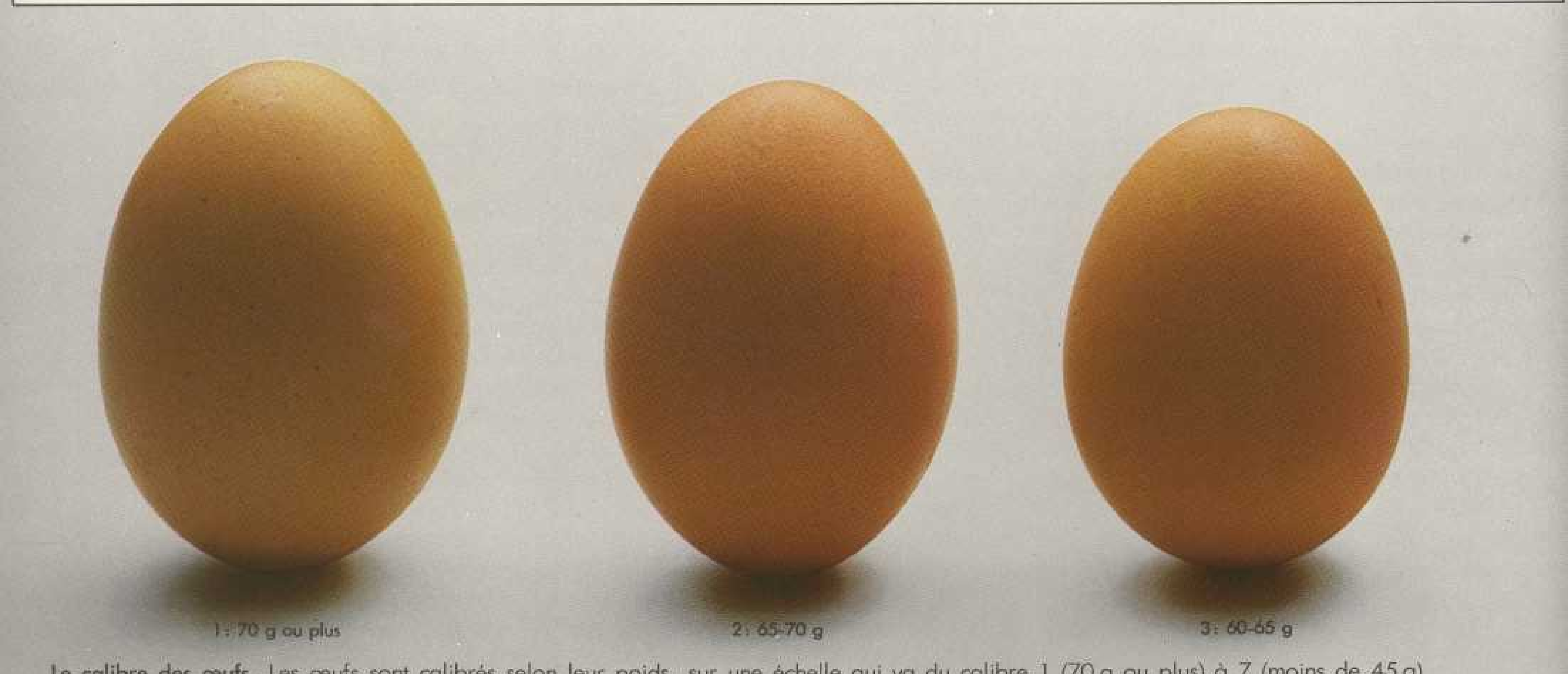
Un œuf fraîchement pondu. Plongez l'œuf dans l'eau. S'il vient d'être pondu, il a une poche d'air minuscule et est assez lourd ; il coule au fond de l'eau.



Un œuf d'une semaine. La poche d'air s'accroît et donne de la légèreté à l'œuf. Celui-ci bascule alors dans l'eau, le côté le plus arrondi dirigé vers le haut.



Un œuf de 2 ou 3 semaines. La poche d'air ayant pris du volume au fur et à mesure que l'œuf vieillit, celui-ci est maintenant assez léger pour tenir droit dans l'eau.



Le calibre des œufs. Les œufs sont calibrés selon leur poids, sur une échelle qui va du calibre 1 (70 g ou plus) à 7 (moins de 45 g)

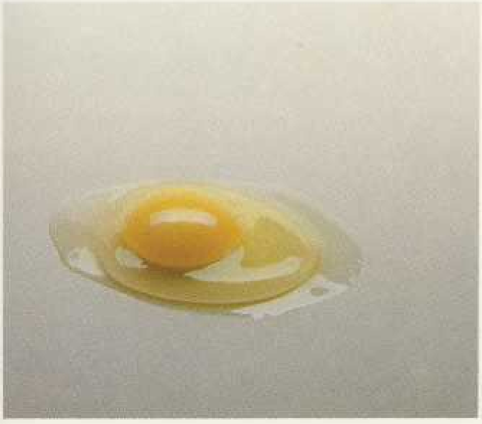
à la surface : à ce stade, il est plus prudent de ne pas l'utiliser.

En revanche, il peut arriver qu'un œuf soit trop frais pour certains usages : s'il vient d'être pondu, par exemple, le contenu adhère si fermement à la membrane de la coquille qu'il sera difficile de l'écaler après l'avoir fait bouillir. Dans ce cas, il vaut mieux attendre quelques jours avant de l'employer.

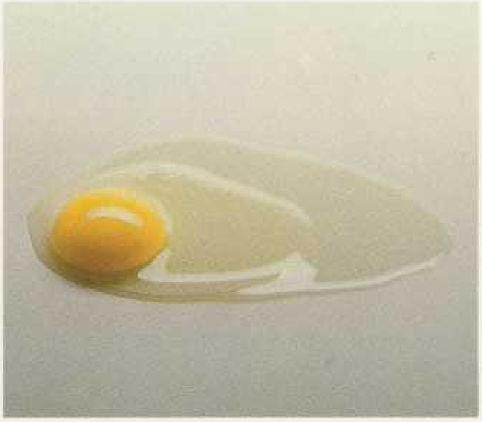
Quelle que soit leur fraîcheur, les œufs doivent être conservés dans un endroit frais et à température constante (entre 7 et 13°) ou dans la partie la moins froide du réfrigérateur. En outre, comme leur coquille est très perméable, conservez-les toujours à l'écart des denrées dégageant une odeur accentuée.

Le calibrage des œufs a été défini par la Communauté économique européenne en fonction de leur poids *(ci-dessous)*; les calibres 3 et 4 sont ceux de la plupart des œufs que l'on trouve dans le commerce. I existe également une classification de œufs selon leur qualité. Ceux de la clas se A, la plus répandue, doivent avoir de coquilles propres, non endommagées, e des poches d'air qui mesurent moins d 6 mm de haut. Les œufs de la classe B, qu peuvent présenter des coquilles légère ment souillées, sont plus rares. Enfin, le œufs de la classe C sont réservés à l'ali mentation industrielle.

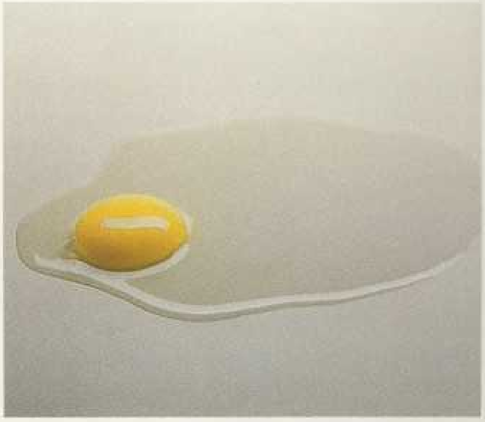
La fraîcheur des œufs cassés



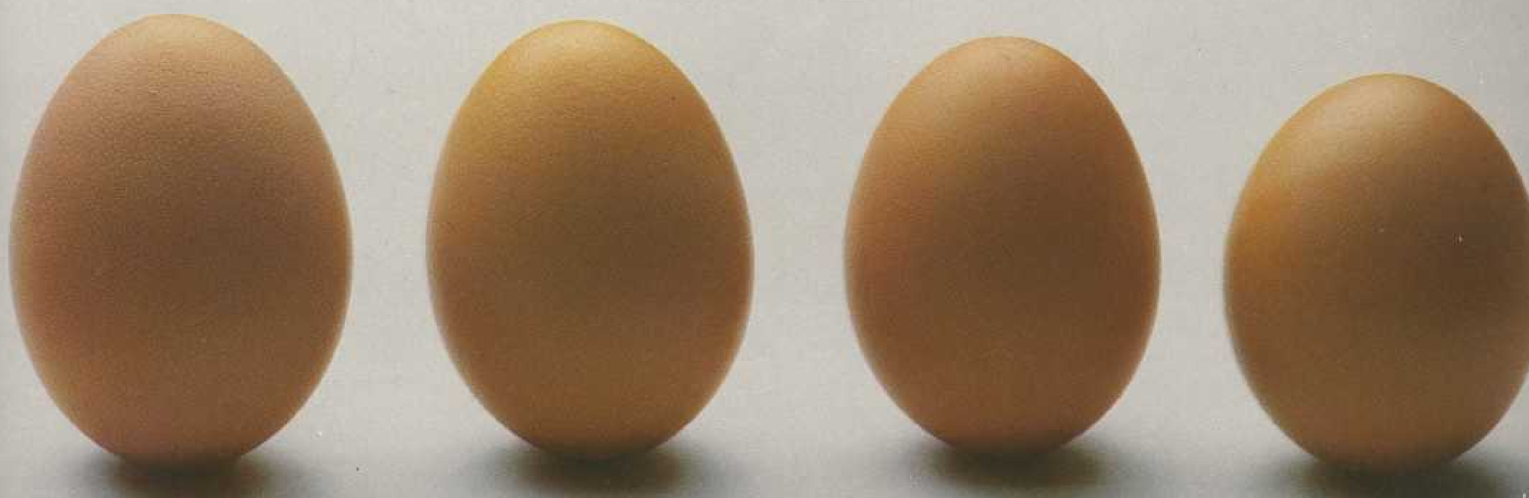
Un œuf fraîchement pondu. Le jaune de l'œuf est compact et arrondi. Il est centré et entouré d'une couche épaisse de blanc, au sein d'une couche extérieure plus fine.



Un œuf d'une semaine. La couche centrale et épaisse de blanc devient progressivement plus fluide, se mêlant à la couche extérieure plus fine. Le jaune s'écarte du centre.



Un œuf de 2 ou 3 semaines. Le jaune a tendance à s'étaler et à se déplacer vers l'extérieur. Le blanc de l'œuf s'amincit et prend alors une consistance plus aqueuse.



4 : 55-60 g

5 : 50-55 g

6 : 45-50 g

7 : moins de 45 g

Un fromage blanc préparé à la maison

Au départ, la technique de fabrication du fromage est toujours la même, qu'il s'agisse d'un simple fromage blanc ou des fromages plus élaborés cités dans les pages suivantes. Vous vous familiariserez avec cette technique en confectionnant le caillé ci-contre *(recette page 166)*.

Il faut d'abord que les bactéries productrices d'acide, qui sont naturellement présentes dans le lait, caillent celui-ci c'est-à-dire le séparent en caillé et en petit lait. Le lait cru, qui contient de telles bactéries, n'est pas toujours facile à obtenir; mais le lait pasteurisé, disponible partout, a été porté à une telle température que toutes ses bactéries ont pratiquement été tuées, y compris celles qui produisent de l'acide. Pour obtenir du fromage à partir de lait pasteurisé, il faut donc d'abord y réintroduire les bactéries appropriées, en incorporant du babeurre — un sous-produit de la fabrication du beurre épaissi par l'action bactérienne. Une petite quantité de babeurre ajoutée à du lait chaud permet aux bactéries de se multiplier et de cailler celui-ci en moins d'une journée. A défaut de babeurre, vous pouvez encore cailler le lait en y ajoutant du jus de citron, de la présure ou du vinaigre *(recette page 164)*; mais l'effet de ces acides est moins radical.

Une fois que les caillots sont formés, il faut les séparer du petit lait, en deux temps. Le caillé est d'abord transféré sur une mousseline dans une passoire à travers laquelle on le laisse s'égoutter; quand il est débarrassé d'une bonne partie du petit lait, on attache la mousseline en ballot et on la suspend pour que le caillé continue à s'égoutter. Lorsqu'il a acquis une consistance ferme, c'est alors un fromage prêt à être consommé. Non salé, il devra être mangé le jour même; salé, il se conservera plusieurs jours au frais.

Tous les fromages sont plus ou moins fabriqués selon le même principe mais, au lieu de servir le caillé frais par exemple, on peut le chauffer ou le presser, pour extraire le maximum de petit lait; ensuite on le moule et on le laisse fermenter en le contrôlant rigoureusement.



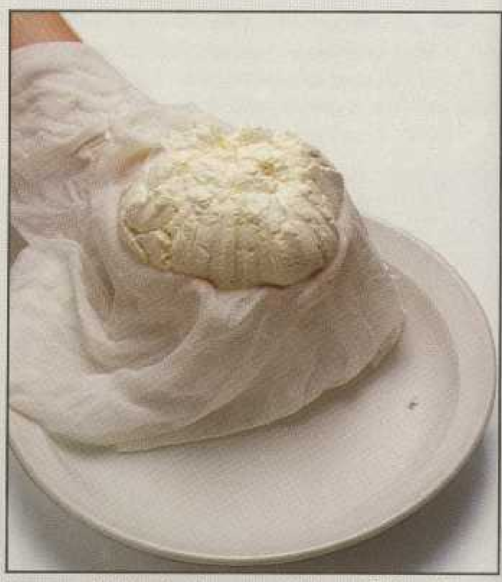
1 **Chauffer le lait.** Faites chauffer une casserole d'eau et retirez-la dès que l'eau atteint 32°. Versez le lait dans une casserole émaillée et posez celle-ci sur une grille, dans l'eau chaude. Vérifiez la température du lait *(ci-dessus)*; quand le thermomètre marque 27°, ôtez le lait de l'eau et ajoutez-y le babeurre.



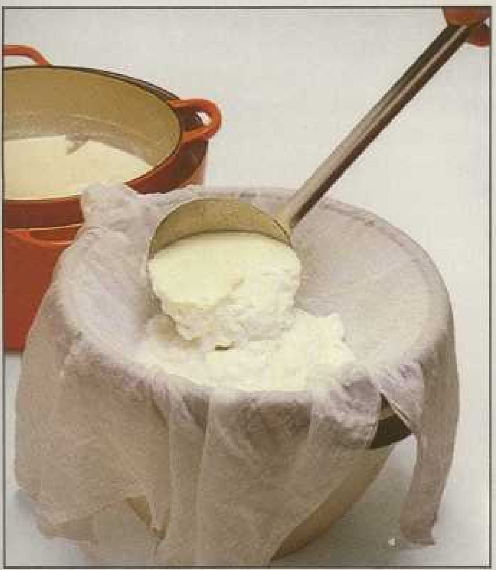
2 **Vérifier la consistance du lait.** Laissez le lait reposer à la température de la pièce (entre 18 et 21°) pendant 24 heures environ, jusqu'à ce que les caillots se détachent en couche solide au-dessus du petit lait. Insérez un couteau dans le caillé *(ci-dessus)*. Si la lame en ressort propre, le caillé est assez ferme.

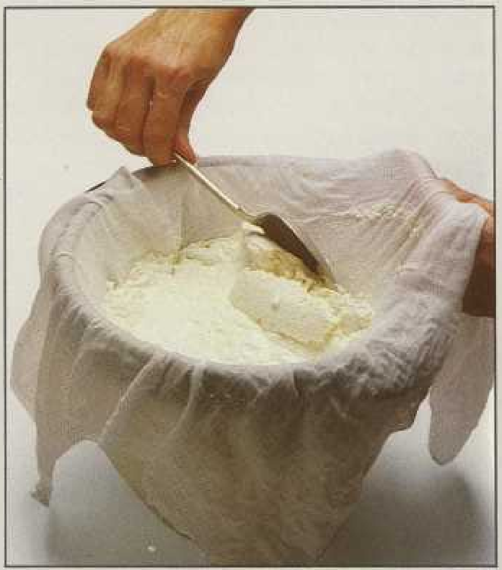


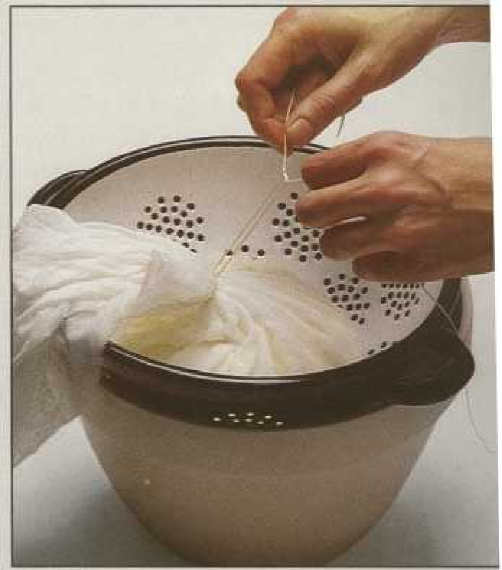
6 **Terminer l'égouttage.** Accrochez le sac de sorte qu'il pende juste au-dessus du récipient dans lequel le petit lait s'égouttera. Laissez le sac suspendu de 6 à 10 heures. Détachez-le à deux ou trois reprises pour vérifier la texture du fromage; si celle-ci vous semble inégale, grattez le pourtour du fromage pour le ramener vers le centre.



7 **Déballer le fromage.** Quand le caillé est ferme, détachez le sac et récupérez le fromage *(ci-dessus)*. Renversez-le sur un plat et mettez-le au réfrigérateur, couvert, à moins de le consommer immédiatement. Vous pourrez boire le petit lait légèrement salé, ou adouci et mélangé avec un jus de fruit.







3 **Récupérer le caillé.** Ébouillantez un morceau de mousseline pour le stériliser. Pliez-le en deux et tapissez-en une passoire. Mettez-la dans un grand récipient. Versez soigneusement le lait caillé à la louche sur la mousseline: assurez-vous que le fromage s'égoutte bien sans perdre de gros caillots.

4 **Racler la mousseline.** Posez un couvercle ou un autre morceau de mousseline sur le caillé. Laissez-le s'égoutter pendant 5 heures environ, jusqu'à ce que sa surface commence à sécher. Avec une cuillère, grattez le pourtour du caillé sec pour le ramener vers le centre, plus humide *(ci-dessus)*.

5 **Nouer la mousseline.** Ramenez les quatre coins de la mousseline pour former un ballot qui renfermera complètement le caillé. Nouez ce sac de mousseline avec un morceau de ficelle, en en laissant une extrémité assez longue pour le suspendre.

8 **Servir le fromage.** Servez le fromage nature ou, à la fourchette, incorporez-y du sel et du poivre *(ci-contre)*. Vous pouvez aromatiser le fromage avec des herbes et y ajouter un peu de crème fraîche. Vous pouvez également l'incorporer dans une préparation comme le flan au fromage *(page 70)*. □



Fromages à pâte molle

Du suave port-salut au gaperon parfumé, du brie crémeux au chèvre friable, il existe des centaines de fromages à pâte molle. Ceux qui figurent dans la sélection ci-dessous sont décrits pages 16 et 17.

Les fromages de brebis ou de chèvre ont une saveur corsée distinctive qui peut être légère ou très forte. Ils sont saisonniers, tandis que les fromages de lait de vache se produisent toute l'année. Comme la traite des brebis et des chèvres a lieu pendant les mois les plus chauds, les fromages à maturation rapide sont moins bons en hiver.

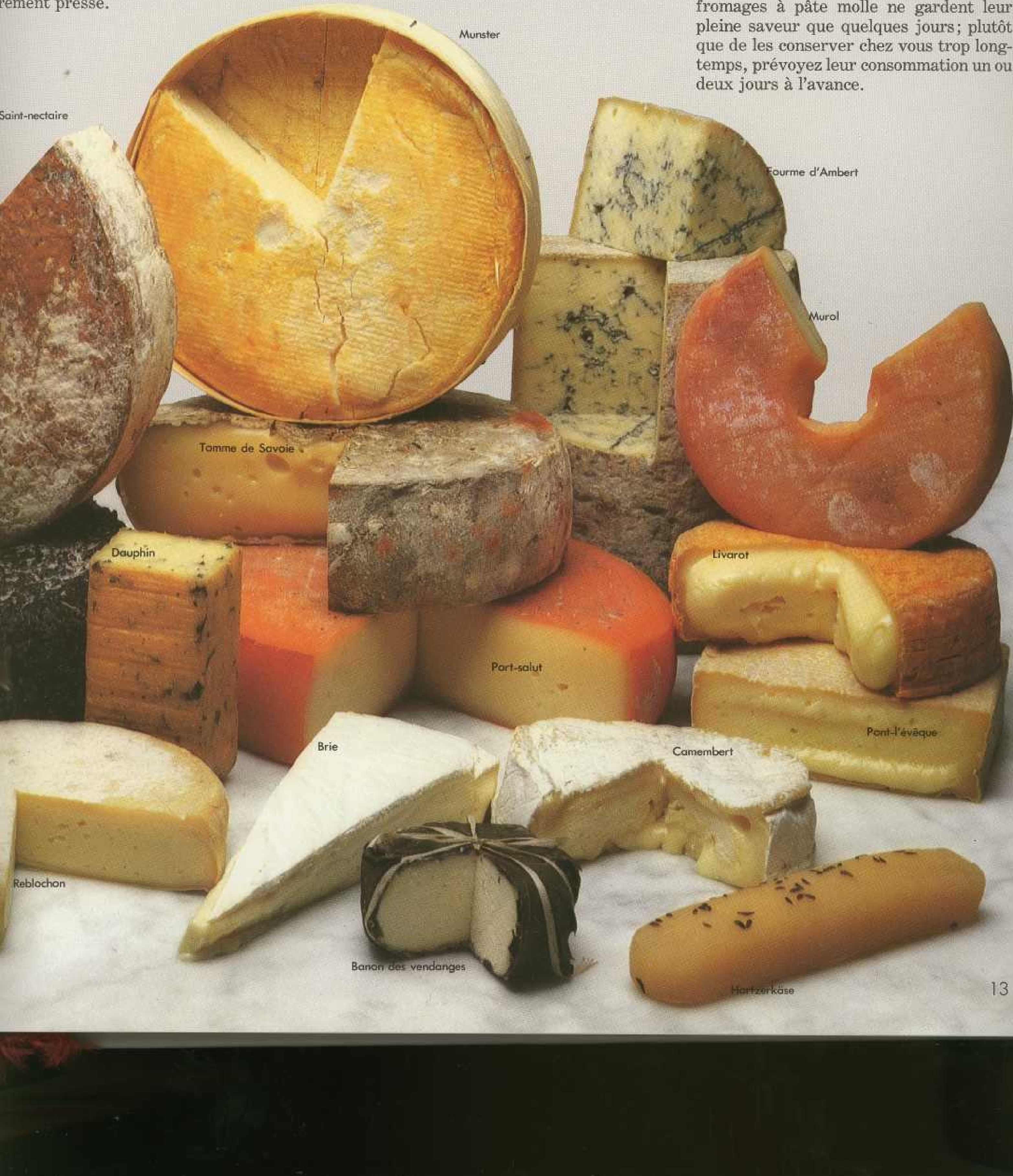
Les fromages à pâte molle doivent leur texture à leur taux élevé d'humidité, provenant d'un essorage partiel du caillé. Pour arriver à ce résultat, on les fabrique à température modérée et on ne les presse que peu ou pas du tout pour extraire le petit lait. On les laisse ensuite mûrir des semaines ou des mois, et c'est de cette lente maturation qu'ils tirent une grande partie de leur caractère.

Les fromages à pâte molle peuvent être regroupés en fonction du type de micro-organismes qu'ils contiennent. Ceux dits à « croûte fleurie » — le brie, le camembert et bon nombre de fromages de chèvre — se couvrent d'un duvet blanc de pénicilline. Ceux à « croûte lavée », parmi lesquels le pont-l'évêque et le livarot, sont essuyés régulièrement avec un linge trempé dans de la saumure ou quelque autre liquide comme le cidre, la bière ou le vin, ce qui permet de les conserver humi-



des et souples et de stimuler la propagation de micro-organismes en surface. Les « bleus » tels que le roquefort ou le stilton sont striés d'une moisissure de pénicilline bleu-vert — souvent ajoutée artificiellement au caillé — qui se répand à travers les fissures minuscules du fromage légèrement pressé.

En choisissant des fromages à pâte molle, rappelez-vous que ceux qui présentent des micro-organismes de surface mûrissent de l'extérieur vers l'intérieur, tandis que les « bleus » mûrissent de l'intérieur, où naît la moisissure, vers l'extérieur. Un brie trop jeune a un centre dur et plâtreux; de même, un roquefort pas encore à point n'a pas de veines bleues près de la croûte. Les fromages à odeur ammoniacale, à décoloration brunâtre et à intérieur très coulant, ont dépassé leur temps de consommation ou ont été incorrectement mûris. Sachez enfin que les fromages à pâte molle ne gardent leur pleine saveur que quelques jours; plutôt que de les conserver chez vous trop longtemps, prévoyez leur consommation un ou deux jours à l'avance.

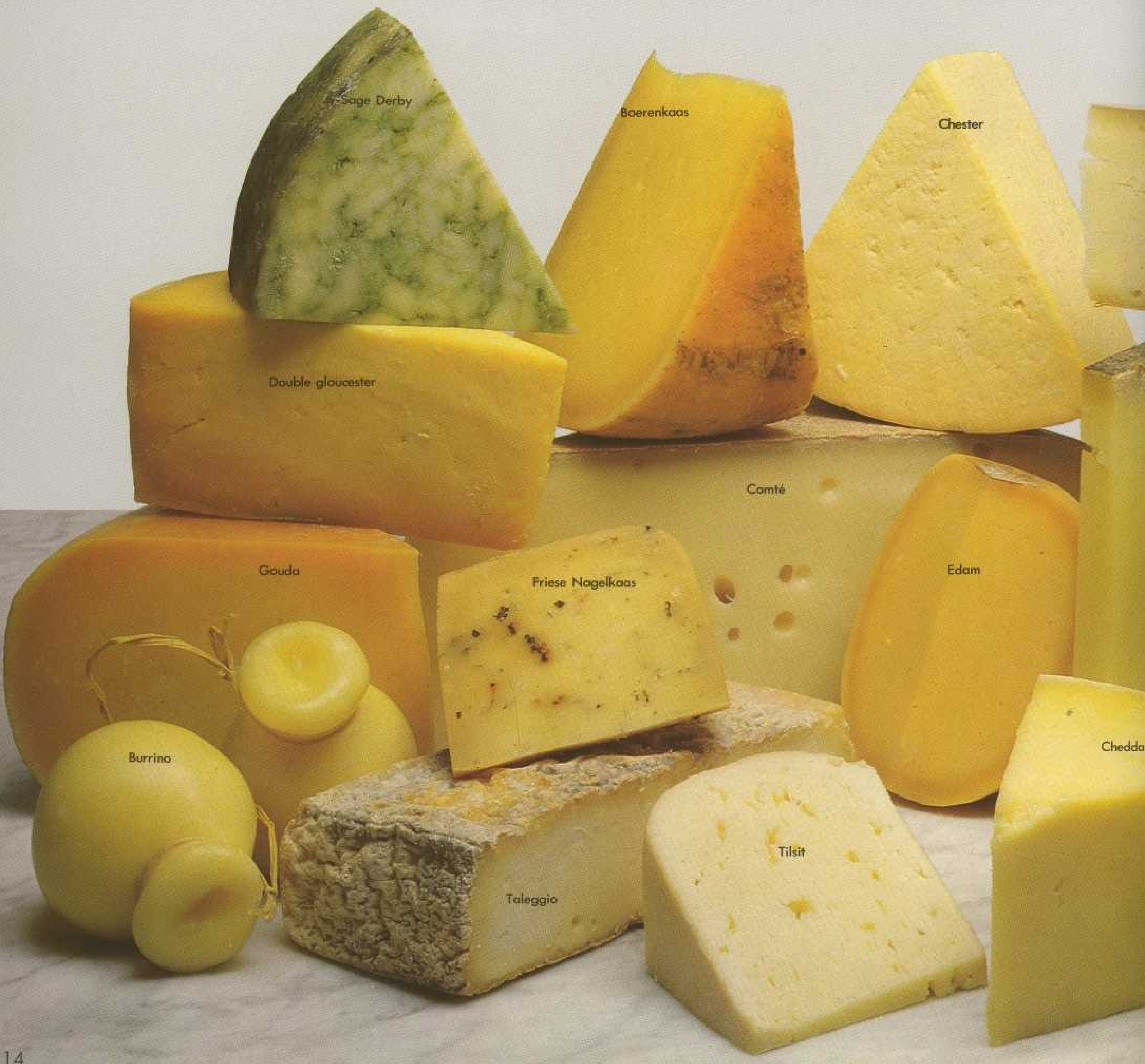


Fromages à pâte dure

Au royaume des fromages, l'adjectif «dur» s'applique à des textures aussi diverses que celles d'un parmesan devenu presque trop ferme pour être coupé au couteau, ou d'un gruyère élastique. Vous trouverez ci-dessous une sélection de fromages à pâte dure dont la description est donnée dans le glossaire pages 16 et 17.

Les fromages à pâte dure se distinguent des fromages à pâte molle *(pages 12 et 13)* par leur faible contenu en humidité: moins de 50%. Cette sécheresse est le résultat de leur température de fabrication, ainsi que d'une division très fine du caillé, qui est ensuite fortement pressé afin d'en extraire un maximum de petit lait. Le vieillissement accroît encore la sécheresse d'un fromage, et donc sa dureté: un cantal de trois mois, par exemple peut être considéré comme demi-mou alors qu'un cantal d'un an est dur.

De très nombreux fromages à pâte dure, parmi lesquels l'emmenthal et le gruyère, sont portés à une température très haute pendant leur fabrication — 55 environ — et sont, par conséquent, appelés fromages à pâte cuite. Ainsi chauffé



t fortement pressés, ils acquièrent une exture très ferme, quoique souple. Certaines bactéries traditionnellement ajoutées à quelques fromages à pâte cuite, omme l'emmenthal, produisent des réactions chimiques pendant le temps de naturation, criblant ainsi le fromage de rous, ou «yeux».

La plupart des autres fromages à pâte dure sont chauffés à 40° environ pendant la fabrication. Certains, comme le cantal, les tommes ou le cheddar, sont pressés.

Pour faire du provolone, de la mozzarella et du burrino, le caillé n'est pas pressé, mais immergé dans du petit lait chaud et pétri jusqu'à ce qu'il soit élastique et malléable. Ces fromages sont désignés sous le terme de «pâte filée».

Quand vous achetez un fromage dur, renseignez-vous sur son âge; choisissez des fromages jeunes pour leur saveur douce et leur texture souple, des fromages âgés pour une saveur plus forte et une texture qui convient aux gratins. Plus un fromage est sec, plus il durera longtemps: un bon morceau de parmesan se conserve pendant des mois.



Glossaire : la grande famille européenne des fromages

Vous trouverez ici une série de brèves descriptions concernant plus de 70 fromages, qui vous permettront d'en exploiter l'extraordinaire variété. Ces fromages sont en général à base de lait de vache, à moins que leur rubrique ne spécifie une autre origine.

C'est le taux de matière grasse d'un fromage qui détermine la richesse de sa saveur : plus il est élevé, plus la texture du fromage sera crémeuse ; mais celle-ci dépend surtout de sa teneur en humidité. La plupart des fromages cités contiennent environ 45 % de matière grasse ; on obtient des taux nettement plus faibles ou plus élevés en utilisant pour leur fabrication du lait soit écrémé, soit au contraire enrichi de crème.

Les petits fromages sont vendus, en principe, à la pièce, alors que les plus gros se vendent au poids. Les formes citées sont les plus répandues, mais il arrive qu'un même fromage se présente sous plusieurs aspects. En outre, étant donné la difficulté qu'il y a à préciser les différences de saveurs, les rubriques concernant deux fromages très distincts peuvent vous paraître semblables. Le seul moyen pour les reconnaître, c'est de les goûter.

Appenzell : fromage suisse à pâte cuite (dure) pressée, en forme de petite meule à parois convexes, contenant jusqu'à 50% de matière grasse ; a macéré dans du vin blanc et a été aromatisé d'herbes ou d'épices pendant la maturation.
Banon : fromage de vache, de brebis ou de chèvre d'origine provençale, parfois vendu après avoir macéré dans du marc de raisin ; peut être enveloppé de feuilles de châtaignier ficelées avec du raffia (banon des vendanges), ou encore saupoudré de sarriette (banon pèbre d'as). Voir *Chèvre*.
Beaufort : fromage savoyard à pâte cuite (dure) pressée, en forme de grande meule, semblable à l'emmenthal ou au gruyère, mais plus riche puisqu'il contient 50% de matière grasse ; a des fissures étroites plutôt que des trous.
Bel paese : fromage italien de « marque » à pâte molle et à croûte lavée, contenant de 45 à 50% de matière grasse ; se vend sous la forme d'un disque moyen, dans du papier métallique marqué ; sa texture est fine, crémeuse et son goût très doux.
Bleu danois : fromage contenant jusqu'à 60% de matière grasse ; peut avoir la forme d'un cylindre, d'un rectangle ou d'un carré ; a des veines bleu-vert, une texture crémeuse et un goût piquant.
Bleu d'Auvergne : fromage du Cantal à pâte molle et à moisissures internes, au goût légèrement piquant ; se vend sous la forme d'un cylindre aplati. Sa croûte mince est protégée par une feuille de papier métallique avec label d'origine.
Bleu de Bresse : fromage provenant du département de l'Ain et contenant 50% de matière grasse ; se présente sous forme de cylindres de dimensions variées. Sa texture est assez molle et son goût plutôt doux.
Boerenkaas : fromage hollandais à pâte dure légèrement pressée, en forme de grande meule ; se fabrique exclusivement à la ferme, avec du lait non pasteurisé. Sa croûte lustrée orange-brun entoure une pâte au léger goût de noisette.
Brie : fromage d'Île-de-France ou de Champagne à pâte molle non pressée, contenant au moins 45% de matière grasse ; se présente sous la forme d'un disque moyen. Sa croûte fleurie est d'un blanc neigeux tacheté de pigmentations rougeâtres et sa pâte crémeuse lorsqu'il est bien mûr.
Brousse : fromage de brebis à pâte molle, contenant 45% de matière grasse ; appelé *brocciu* ou *broccio* en Corse ; parfois salé et séché. Voir *Ricotta*.
Burrino : fromage italien à pâte mi-dure filée, en forme de petite gourde, entourant un noyau de beurre qui provient d'un résidu de matière grasse contenu dans le petit lait. Le *cacetto* est un fromage à peu près semblable, mais ne contenant pas de noyau de beurre.
Caerphilly : fromage cylindrique de taille moyenne, à pâte dure légèrement pressée, originaire du pays de Galles mais fabriqué aujourd'hui principalement en Angleterre ; sa texture est friable et sa saveur un peu salée.
Camembert : fromage normand à pâte molle non pressée, contenant de 45 à 50% de matière grasse, en forme de petit disque avec une croûte fleurie et une texture crémeuse.
Cantal : fromage auvergnat à pâte dure pressée jaune pâle, en forme de large cylindre avec une croûte grisâtre.
Chabichou : fromage de chèvre du Poitou, en forme de petit cylindre ou de cône aplati. Voir *Chèvre*.
Chaource : fromage à pâte molle originaire de Champagne, cylindrique, contenant de 45 à 50% de matière grasse ; sa saveur est douce et sa croûte fleurie blanche et duvetée.
Cheddar : fromage anglais à pâte dure pressée, fabriqué dans le monde entier ; a la forme d'un cylindre haut ; lorsqu'il est jeune, sa saveur est douce et sa couleur pâle ; mais saveur et couleur se renforcent avec l'âge.
Chester : fromage anglais à pâte dure pressée ; se présente sous la forme d'un cylindre haut, blanc, rouge ou bleu. Les chester blanc et rouge ont une saveur douce, salée, et sont quelquefois friables. Le chester bleu est plus riche en saveur et parsemé de veines bleues qui se développent au cours d'une longue maturation.
Chèvre : la plupart des fromages de chèvre ont pour point de départ un fromage caillé frais *(page 10)*. Le caillé peut être pressé ou non avant d'être tassé dans des petits moules. Le caractère de ces fromages dépend principalement de leur âge. Initialement, ils sont mous ; en mûrissant, ils deviennent plus durs ; leur surface se couvre de moisissures variées et ils acquièrent un goût plus prononcé. Ils peuvent être vendus à n'importe quel moment de leur maturation. Certains fromages de chèvre sont roulés dans des herbes aromatiques ou dans de la poudre de charbon de bois, qui leur donne une couleur unie bleu-noir.
Comté : fromage à pâte cuite (dure) pressée, originaire de Franche-Comté ; ressemble au gruyère.
Cottage cheese : traditionnellement, le cottage cheese est un fromage blanc caillé, préparé à peu près de la même façon que le fromage caillé de la page 10. Il se fait avec du lait écrémé auquel on ajoute parfois de la crème, et le caillé est chauffé jusqu'à ce qu'il soit ferme et dense. Il contient très peu de matière grasse, environ 4%.
Coulommiers : fromage d'Île-de-France à pâte molle et à croûte fleurie contenant de 45 à 50% de matière grasse. Il ressemble au brie, en plus petit.
Crottin de Chavignol : petit fromage de chèvre cylindrique originaire du Berry, que l'on conserve traditionnellement pour le manger en hiver : plusieurs mois de vieillissement lui donnent une texture sèche et un goût corsé. Voir *Chèvre*.
Dauphin : maroilles de forme généralement rectangulaire ou en croissant, à pâte molle non pressée et à croûte brune lavée ; contient 50% de matière grasse et est aromatisé à l'estragon et au poivre.
Derby : fromage anglais à pâte dure pressée, en forme de gros cylindre, à texture fine et à saveur douce. Le Sage Derby est aromatisé avec de la sauge finement hachée, et sa pâte est d'un vert moucheté.
Double gloucester : fromage anglais à pâte dure pressée, en forme de cylindre plus ou moins gros, coloré à l'aide d'une teinture végétale. Sa texture est lisse et ferme et son arôme bien soutenu.
Edam : fromage hollandais à pâte demi-dure pressée, contenant jusqu'à 40% de matière grasse, de forme sphérique, enrobé de cire pour l'exportation ; sa texture est assez élastique et sa saveur neutre s'accentue avec l'âge.
Edelpilz : fromage « bleu » allemand de taille moyenne, cylindrique et à saveur piquante.
Emmenthal : fromage suisse ou français à pâte cuite pressée ; se présente sous la forme d'énormes meules d'environ 80 kg ; a des trous caractéristiques et une saveur douce distinctive.
Feta : fromage blanc grec à pâte molle non pressée, contenant environ 40% de matière grasse ; se fabrique à partir de lait de brebis, de chèvre ou de vache, ou d'un mélange des trois ; se présente sous forme de blocs rectangulaires habituellement conservés dans de la saumure jusqu'à la vente. Son goût est légèrement piquant et assez salé.
Fontina : fromage italien à pâte mi-dure pressée, contenant de 45 à 50% de matière grasse, en forme de petite meule cylindrique, avec une croûte couverte d'une fine couche de cire et un intérieur comportant des petits trous bien ronds ; sa texture est lisse et sa saveur douce.
Fourme d'Ambert : « bleu » auvergnat en forme de cylindre, à pâte molle légèrement pressée, avec une croûte grise souvent parsemée de moisissures rouge vif et jaune clair. Sa saveur est prononcée, avec une légère amertume.
Friese Nagelkaas : fromage hollandais à pâte dure pressée, contenant de 20 à 40% de matière grasse, en forme de meule, épicé avec des clous de girofle, quelquefois mélangés avec du cumin.
Fromage blanc (à la crème) : n'importe quel fromage frais fait à partir de crème fraîche, ou d'un mélange de crème et de lait ; doit au moins contenir 45% de matière grasse. S'il en contient 65%, c'est alors un « fromage double crème ». Ce genre de fromage se prépare généralement avec de la

présure en même temps qu'un ferment; pour la double crème, la crème est ordinairement aigrie avec un ferment puis égouttée.
Fromage blanc caillé de ménage: n'importe quel fromage frais obtenu en faisant coaguler du lait puis en séparant le caillé du petit lait. Le contenu en matière grasse varie entre 4 et 18%.
Gaperon ou **Gapron**: petit fromage auvergnat à pâte molle pressée, contenant 30% de matière grasse, en forme de dôme, fabriqué à partir de babeurre ou de lait écrémé et aromatisé à l'ail et au poivre.
Gjetost: fromage norvégien à pâte dure, obtenu à partir de petit lait que l'on fait bouillir jusqu'à ce qu'il donne une masse épaisse et brune. Sa couleur et sa saveur douceâtre proviennent du sucre contenu dans le lait, qui se caramélise en bouillant. Il peut être pur chèvre, ou d'un mélange de chèvre et de vache, et contient 38% de matière grasse. On le vend sous forme de blocs rectangulaires.
Gorgonzola: fromage «bleu» italien, de forme cylindrique, contenant 50% de matière grasse, à pâte molle et crémeuse avec moisissures internes.
Gouda: fromage hollandais à pâte pressée réchauffée, contenant 48% de matière grasse, en forme de petite meule, à texture compacte. Sa saveur est neutre quand il est jeune, mais elle se renforce avec l'âge.
Gruyère: fromage suisse ou français à pâte cuite pressée, en forme de grande meule. Il a une saveur de noisette, une texture dense et lisse et des petits trous largement dispersés.
Hartzerkäse: petit fromage allemand maigre à pâte molle, contenant 10% de matière grasse, en forme de disque. Sa texture est gélatineuse et son goût légèrement aigre; est souvent parsemé de graines de carvi.
Kefalotyri: fromage grec à pâte cuite (dure), fait à partir de lait de brebis ou de chèvre, en forme de cylindre moyen, contenant de 40 à 45% de matière grasse.
Langres: fromage originaire de Champagne, à pâte molle non pressée et à croûte lavée lisse rouge-orange; se présente sous forme de petits cônes au sommet aplati. Son odeur est pénétrante, sa saveur très forte.
Leiden ou **Leidse Kaas**: fromage hollandais à pâte dure pressée, contenant de 20 à 40% de matière grasse. Sa croûte est frottée de petit lait et de colorant rouge et sa pâte aromatisée avec des graines de carvi.
Limbourg: fromage à pâte molle non pressée originaire de Belgique mais imité aussi en Allemagne, contenant de 30 à 40% de matière grasse; se présente sous la forme d'un rectangle moyen, avec une croûte lavée jaune-marron. Son odeur est extrêmement forte, son goût aussi.
Livarot: fromage normand à pâte molle non pressée, contenant de 40 à 50% de matière grasse, rond, avec une croûte lavée orange-brun. Il est ficelé avec des lanières de roseau. Son odeur est puissante, sa saveur forte et épicée.
Maroilles: fromage de la Thiérache, dans le Nord de la France, à pâte molle non pressée, contenant de 45 à 50% de matière grasse. C'est un fromage carré de dimensions moyennes, avec une croûte luisante orange-brun, et une saveur forte.
Mozzarella: fromage italien à pâte fraîche pressée filée, contenant de 40 à 50% de matière grasse; se fabrique ordinairement avec du lait de vache, mais la recette d'origine, au lait de bufflonne, a un goût plus caractéristique; se présente sous forme d'une petite boule que l'on conserve humide dans un bain d'eau salée. De texture délicate et spongieuse quand il est frais, il devient vite caoutchouteux.
Munster: petit fromage alsacien de forme ronde, à pâte molle non pressée, contenant de 45 à 50% de matière grasse. Sa croûte lavée est rouge-orange et son odeur très pénétrante.
Murol: fromage auvergnat à pâte molle pressée, en forme de petit disque plat percé en son centre d'un trou de 4 cm. Sa croûte lavée est rougeâtre, sa saveur douce.
Mysost: fromage norvégien à base de petit lait.
Parmesan: fromage italien à pâte cuite pressée, en forme de grosse meule cylindrique, contenant 32% de matière grasse. Sa maturation dure de 2 à 3 ans ou davantage. Sa texture est granuleuse et son arôme délicat. Les fromages les plus vieux et les plus durs se râpent, alors qu'un parmesan plus jeune est un excellent fromage de table.
Pecorino: groupe de fromages italiens à pâte cuite pressée, à base de lait de brebis, contenant environ 38% de matière grasse, et se présentant sous forme de gros cylindres. La texture est granuleuse et le goût piquant; ces fromages s'utilisent généralement râpés. Le *pecorino romano*, le *pecorino sardo* et le *pecorino siciliano* se fabriquent respectivement autour de Rome, en Sardaigne et en Sicile. On fait des fromages semblables à partir de lait de chèvre ou de vache, qui sont appelés tout simplement *romano*.
Pont-l'évêque: fromage normand à pâte molle pressée, contenant 50% de matière grasse; se présente sous forme de carrés et se vend en boîte. Sa croûte lavée a une couleur dorée, sa texture est souple, son odeur forte et sa saveur subtile.
Port-salut: fromage fabriqué à l'origine par les moines de l'Abbaye de Port-du-Salut et aujourd'hui repris par un établissement industriel. C'est un fromage à pâte molle pressée, contenant de 45 à 50% de matière grasse, en forme de disque moyen, avec une croûte mince lavée, un intérieur jaune et crémeux. Sa texture est élastique, son goût suave.
Pouligny-saint-pierre: fromage de chèvre originaire du Berry, qui a la forme d'un haut cône tronqué. Voir *Chèvre*.
Provolone: fromage italien à pâte dure pressée filée, contenant de 44 à 47% de matière grasse; se présente sous diverses formes et dimensions. Sa croûte jaune doré porte la marque des cordelettes qui ont servi à le suspendre. Le fromage est lisse et d'un blanc crémeux; frais, il a une saveur plutôt douce, et devient piquant en vieillissant.
Romano: voir *Pecorino*.
Reblochon: fromage savoyard à pâte molle légèrement pressée, contenant 50% de matière grasse, en forme de petit disque. Sa croûte lavée est d'un blanc rosâtre, l'intérieur pâle et sa texture crémeuse.
Ricotta: fromage italien à pâte molle, obtenu à partir de petit lait de vache ou de brebis mélangé avec du lait entier, contenant de 20 à 30% de matière grasse, selon la quantité de lait entier ajoutée à la pâte. Ce fromage doux à saveur neutre est vendu plus ou moins salé et a la forme du panier dans lequel le caillé a été égoutté. À l'occasion, on le fait sécher pour le râper.
Roquefort: fromage de l'Aveyron ou du Rouergue fabriqué avec du lait de brebis; se présente sous la forme de hauts cylindres de dimensions moyennes, avec une croûte naturelle; ces cylindres sont affinés pendant 3 mois dans des caves calcaires humides. Le fromage est emballé sous papier métallique. Son goût est unique et piquant, sa texture crémeuse.
Sage Derby: voir *Derby*.
Saint-marcellin: fromage à pâte molle originaire de la vallée de l'Isère, contenant 50% de matière grasse, obtenu à l'origine à partir de lait de vache et maintenant de chèvre; il a la forme d'un petit disque à croûte fine, d'un gris bleuté.
Sainte-maure: fromage de chèvre fabriqué en Touraine, en forme de bûchette à peau fine et aux moisissures gris-bleu. Voir *Chèvre*.
Saint-nectaire: fromage auvergnat à pâte molle pressée, en forme de meule. Sa croûte naturelle est grisâtre, quelquefois parsemée de moisissures jaune clair et rouge vif. Il a une saveur de terroir assez fine.
Samsoe: fromage danois à pâte cuite (dure) pressée, en forme de meule; sa pâte jaune doré à petits trous est d'une saveur assez neutre.
Sancerre: fromage de chèvre originaire du Berry, en forme de petite boule aplatie. Voir *Chèvre*.
Selles-sur-Cher: fromage de chèvre originaire de la vallée du Cher, en forme de petit cône tronqué, souvent bleui à la poudre de charbon de bois. Voir *Chèvre*.
Stilton: fromage «bleu» anglais contenant 55% de matière grasse, en forme de haut cylindre, veiné de bleu. Sa texture est ferme mais crémeuse.
Stracchino: c'est à la fois le nom générique d'un groupe de fromages italiens à pâte molle et le nom spécifique d'un fromage blanc carré, à texture riche, qui contient 50% de matière grasse et se mange très frais.
Taleggio: fromage italien à pâte molle pressée contenant 48% de matière grasse. C'est un carré de dimension moyenne, avec une croûte d'un gris rosâtre et un intérieur couleur crème. Sa saveur est assez soutenue.
Tilsit: fromage suisse à pâte pressée non cuite et plus ou moins grasse, en forme de petite meule à talons légèrement convexes. Sa texture est souple, avec parfois des petits trous irréguliers. Son goût est plutôt doux mais légèrement aigre.
Tomme de Savoie ou **Tomme grise**: fromage savoyard à pâte molle pressée, contenant de 20 à 40% de matière grasse; se présente sous la forme d'une meule plus ou moins haute, avec une croûte grossière de couleur grise, parsemée de pigments jaunes et rouge vif. L'intérieur est jaune, de texture souple, avec un goût de noisette. On en trouve une version enrobée de marc sous le nom de tomme au marc de raisin.
Valençay: fromage de chèvre originaire du Berry, en forme de pyramide tronquée, et bleui à la poudre de charbon de bois. Voir *Chèvre*.
Wensleydale: fromage anglais à pâte dure pressée, en forme de cylindre moyen; existe en blanc ou bleu. Le blanc est friable, avec une saveur fraîche; le bleu est plus riche et crémeux.



1
Les œufs entiers
Des modes de cuissons variés

Comment cuire les œufs sur le plat
Un glaçage en deux temps
De l'intérêt de la friture
L'œuf à déguster dans sa coquille
Les œufs durs : une cuisson précise
Comment obtenir de beaux œufs pochés
Les avantages de la cuisson au four

Qu'on les fasse frire, bouillir, pocher ou qu'on les passe au four, les œufs entiers — ceux que l'on ne bat pas avant utilisation — doivent cuire en douceur. A chaleur modérée, en effet, les blancs resteront crémeux et les jaunes moelleux tandis qu'à feu vif, ils deviendraient respectivement caoutchouteux et durs. Néanmoins, les modes de cuisson des œufs sont variés et ont chacun leurs exigences propres.

Les œufs sur le plat requièrent une cuisson simultanée dessus et dessous que vous obtiendrez en posant un couvercle sur la poêle : celui-ci réfléchira la chaleur à la surface des œufs *(page 20)*. On peut également les retourner à mi-cuisson, soit à l'aide d'une spatule, soit en les faisant sauter comme des crêpes, ou bien les enfourner *(page 21)*.

La friture permet une cuisson uniforme mais demande une certaine habileté : lorsqu'on casse l'œuf dans l'huile, il faut bien envelopper le jaune avec le blanc, afin de le protéger *(page 22)*.

La cuisson des œufs à l'eau bouillante est très délicate, car ils sont cachés par leur coquille, aussi doit-on la calculer avec beaucoup de précision. Elle peut varier de 3 minutes — pour un œuf à la coque — aux 10 à 12 minutes requises pour obtenir un œuf dur *(page 24)*. Quant aux œufs pochés qui, eux, ne sont pas protégés par la coquille, il est nécessaire que le liquide dans lequel ils cuisent soit maintenu à la limite du frémissement. La meilleure façon de contrôler leur température est de porter le liquide jusqu'à ébullition puis d'éteindre le feu avant d'y plonger les œufs. Une fois la casserole couverte, la chaleur sera suffisante pour pocher les œufs en quelques minutes sans qu'il soit besoin de rallumer le feu *(page 26)*. Seuls des œufs d'une très grande fraîcheur doivent être pochés ; leurs blancs fermes se rassembleront d'eux-mêmes autour des jaunes bien centrés.

La préparation des œufs dans de petits plats individuels, appelés ramequins, est très simple. Cette méthode offre, en outre, l'avantage de pouvoir faire cuire d'autres ingrédients, comme des purées de légumes, dans le même plat.

Les œufs en ramequins sont généralement cuits au four, mais on peut aussi les préparer au bain-marie *(page 28)*.

Une petite secousse suffit pour retourner un œuf sur le plat et mettre ainsi en contact sa surface encore liquide avec la poêle chaude. Dès que le dessous de l'œuf a pris, on le retourne comme une crêpe d'un mouvement énergique du bras. Il lui faudra ensuite seulement quelques minutes de cuisson supplémentaires pour que le blanc semi-liquide qui entoure le jaune devienne ferme à son tour.



Les œufs sur le plat : quelques conseils

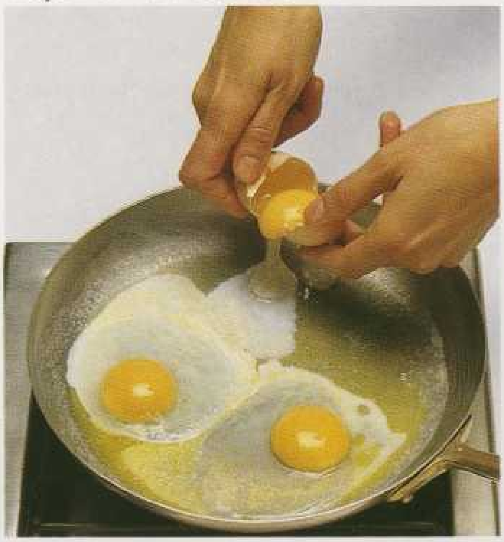
Lorsque l'on fait cuire des œufs à la poêle dans une fine couche de graisse, seul le fond de la poêle est en contact direct avec la chaleur. Il faut donc s'assurer que le dessus des œufs cuit en même temps que le dessous, de façon que le blanc qui entoure le jaune se solidifie avant que l'œuf ne brûle. Vous obtiendrez ce résultat en commençant par arroser les œufs de graisse brûlante en cours de cuisson et en posant ensuite un couvercle sur la poêle pour bien répartir la chaleur *(page de droite, en haut).*

Vous pouvez aussi retourner l'œuf à mi-cuisson, pour que le dessus et le dessous soient en contact tour à tour avec la surface chaude de la poêle *(ci-contre, en bas).* Il vous sera sans doute plus facile de retourner les œufs à l'aide d'une spatule *(opération 2, en bas),* mais certains cordons bleus procéderont comme pour des crêpes *(page 18).* Ces deux techniques s'avérant délicates, vous ne les emploierez qu'avec un ou deux œufs au maximum.

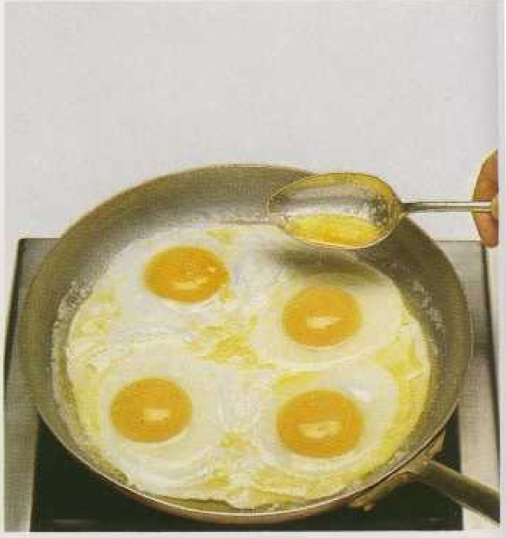
Quel que soit le mode de cuisson choisi, vous devrez mettre les œufs dans la poêle dès que la graisse sera chaude, afin d'empêcher celle-ci de fumer et d'altérer leur goût. La fraîche saveur du beurre fondu se marie très bien avec les œufs ; l'huile, la graisse de lard et le saindoux conviennent également. La plupart des cuisinières cassent les œufs directement dans la poêle, alors que certaines préfèrent les casser au préalable dans une soucoupe ; ainsi, si un jaune se brise, l'œuf pourra être réservé pour un autre usage. Après cuisson, vous pouvez mélanger dans la poêle un peu de vinaigre ou de jus de citron avec du beurre, pour en faire une sauce simple *(opération 4, page 21, en bas).*

La cuisson des œufs sur le plat peut encore se terminer par un bref passage au four ou sous le gril pour les « glacer » : on obtient ainsi des œufs miroir *(encadré page de droite).* On utilise traditionnellement des petits plats à gratin juste assez grands pour contenir un ou deux œufs. Avant d'enfourner les œufs, on peut ajouter de la crème fraîche afin d'enrichir leur saveur et les rendre onctueux.

Répartir la chaleur à l'aide d'un couvercle

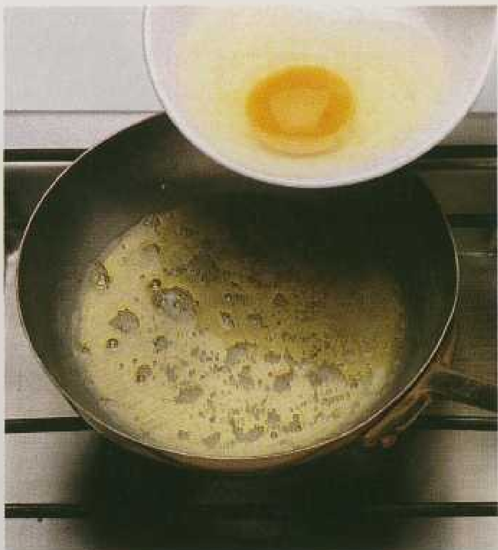


1 **Casser les œufs.** Sur feu doux ou moyen, faites chauffer assez de beurre dans une poêle à frire pour en couvrir généreusement le fond. Quand le beurre est fondu, cassez dans la poêle autant d'œufs qu'elle peut en contenir : jusqu'à 4 œufs pour une poêle de 30 cm de diamètre.



2 **Arroser les œufs.** Dès que les œufs commencent à cuire, penchez la poêle afin de récupérer le beurre brûlant avec une cuillère. Arrosez-en les œufs à deux ou trois reprises. S'il est trop difficile de récupérer le beurre, faites-en fondre un peu dans une casserole.

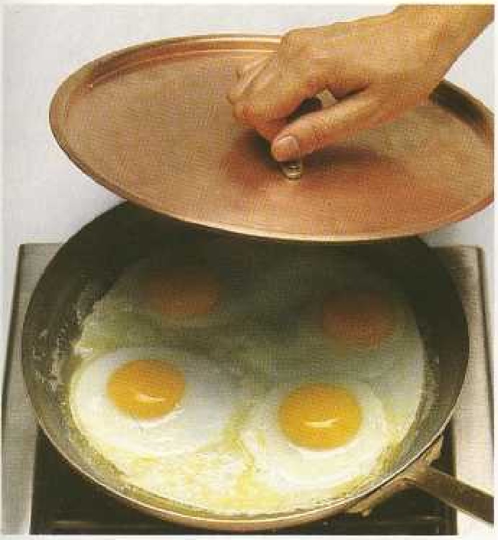
Retourner un œuf dans une sauce au vinaigre



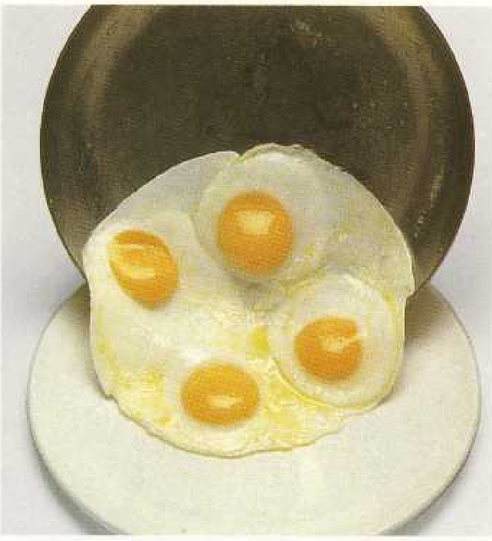
1 **Casser l'œuf.** Faites fondre du beurre à feu doux. Quand il fume, cassez-y un œuf *(opération 1, ci-dessus).* Vous pouvez aussi le casser dans une soucoupe et le faire glisser dans la poêle *(ci-dessus).* Laissez-le cuire environ une minute jusqu'à ce que le dessous soit ferme.



2 **Retourner l'œuf.** Glissez une spatule sous l'œuf de façon à supporter le jaune en entier et le plus possible de blanc. Soulevez la spatule légèrement et retournez-la pour renverser l'œuf dans la poêle, le jaune contre le fond.



3 **Couvrir la poêle.** Pour solidifier le blanc qui entoure chaque jaune, posez sur la poêle un couvercle qui répartira la chaleur. Laissez-le une minute environ puis ôtez-le. Les œufs sont prêts dès que le blanc est ferme ; le jaune doit rester liquide et brillant.



4 **Servir les œufs.** Ôtez la poêle du feu. Secouez-la doucement afin de détacher les œufs que vous faites glisser sur un plat de service chaud. Assaisonnez de sel et de poivre et servez aussitôt. □

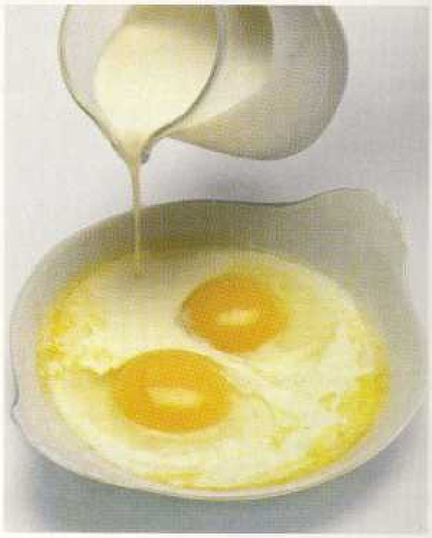


3 **Garder l'œuf au chaud.** Laissez l'œuf cuire quelques secondes, jusqu'à ce que le blanc qui entoure le jaune se soit solidifié ; enlevez la poêle du feu et faites glisser l'œuf sur un plat.



4 **Déglacer la poêle.** Augmentez légèrement la chaleur. Faites fondre un peu de beurre dans la poêle ; quand il frémit, ajoutez du vinaigre. Remuez pendant quelques secondes puis versez le mélange sur l'œuf. Servez aussitôt. □

Les œufs miroir



1 **Ajouter de la crème fraîche.** Faites fondre du beurre dans un petit plat à feu moyen puis cassez-y les œufs. Laissez-les cuire une minute environ, jusqu'à ce que le dessous soit pris. Recouvrez de crème fraîche *(ci-dessus)*.



2 **Glacer les œufs.** Mettez le plat au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit uniformément opaque. Servez les œufs à même le plat que vous poserez sur une assiette.

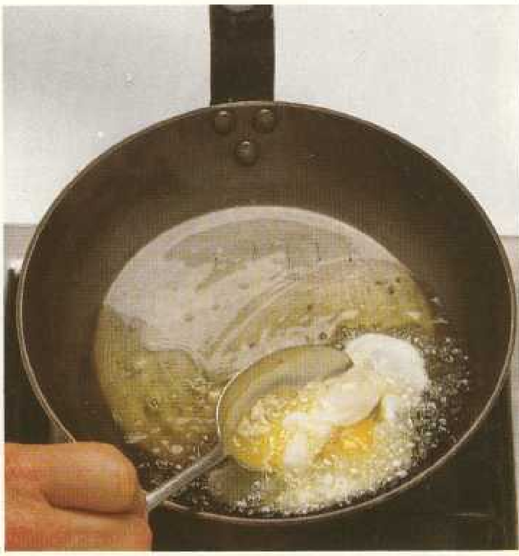
L'œuf frit : un jaune moelleux dans du blanc croustillant

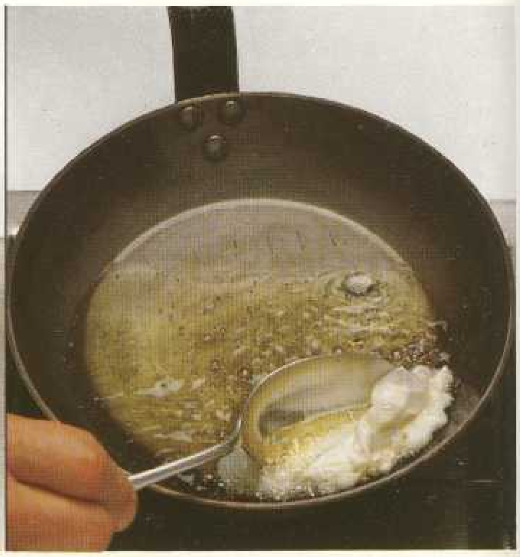
Plongés dans l'huile chaude, les œufs cuisent très vite, une minute environ, mais l'opération est délicate et il est difficile d'en faire cuire plus d'un à la fois. La température de l'huile étant élevée, on doit ramener le blanc par-dessus le jaune pour que celui-ci ne cuise pas trop.

Des huiles végétales neutres, d'arachide ou de maïs, par exemple, n'altéreront pas le goût de l'œuf, mais on peut leur préférer l'huile d'olive, qui lui communiquera une saveur distincte et fruitée. Le beurre, en revanche, ne convient pas : la chaleur requise le ferait brûler.

L'huile doit bouillir quand on y plonge les œufs ; vérifiez sa température en y laissant tomber un petit morceau de pain : il doit dorer presque aussitôt. Si, pendant la cuisson de l'œuf, des parties de blanc ne sont pas complètement immergées, arrosez-les d'huile chaude avec une cuillère.

Quand le blanc croustille et commence à dorer, l'œuf est prêt. On peut le consommer tel quel, assaisonné de sel et de poivre, ou l'utiliser pour des présentations plus raffinées *(page 38)*.





1 **Ramener le blanc d'œuf sur le jaune.** Dans une poêle assez profonde, faites chauffer de 1 à 2 cm d'huile jusqu'à ce qu'elle frémisse. Versez-y l'œuf puis inclinez immédiatement la poêle afin de bien le recouvrir d'huile. Soulevez délicatement le blanc *(à gauche)* et ramenez-le sur le jaune pour l'empêcher de trop cuire *(à droite)*.



2 **Égoutter l'œuf.** Quand le blanc est ferme et commence à dorer, retirez l'œuf de l'huile avec une écumoire. Laissez s'égoutter l'excès d'huile puis posez l'œuf sur du papier absorbant.



3 **Servir l'œuf.** Assaisonnez l'œuf selon votre goût et servez-le aussitôt, ici sur une tranche de pain beurrée que l'on a fait dorer à four chaud. Si vous le désirez, vous pouvez garnir l'œuf de persil frit pendant quelques secondes dans l'huile déjà utilisée puis égoutté sur du papier absorbant. ☐

Un mets dans sa coquille

La façon la plus simple de cuire un œuf, l'immersion dans de l'eau chaude, exige une grande précision : la cuisson est rapide et une demi-minute de plus ou de moins peut modifier le résultat.

Le temps de cuisson dépend en partie du calibre de l'œuf. Un gros œuf sera cuit à la coque en 4 minutes, tandis qu'un plus petit sera prêt en 3 minutes. La fraîcheur de l'œuf joue également un rôle : le blanc d'un œuf fraîchement pondu, très visqueux, peut prendre jusqu'à une minute de plus de cuisson pour atteindre sa consistance laiteuse que celui d'un œuf moins frais. En outre, des œufs qui sortent du réfrigérateur exigeront une cuisson plus longue que ceux qui ont été gardés à la température ambiante. Il est même recommandé de ne jamais faire bouillir des œufs trop froids : le changement brusque de température risquerait de les faire craqueler.

On peut commencer la cuisson à l'eau froide *(page 24)*, mais le temps de cuisson est plus facile à calculer quand on plonge les œufs dans une eau déjà frémissante *(opération 1)*. Si vous faites cuire plusieurs œufs à la fois, mettez-les dans un panier métallique avant de les plonger dans l'eau. Si vous ne voulez pas les cuire tous de la même façon, retirez-les au fur et à mesure avec une cuillère.

L'eau doit frémir doucement : un bouillonnement excessif risquerait de trop durcir le blanc des œufs et de faire craqueler leur coquille.

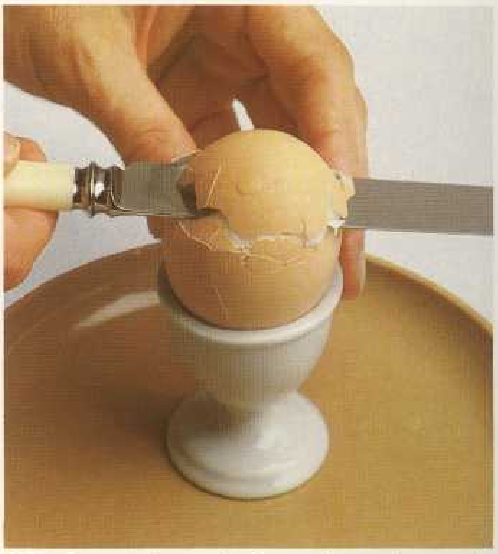
Une fois prêts, les œufs doivent être consommés le plus rapidement possible, sinon leur chaleur interne continuerait de les cuire. On peut les servir tels quels, dans des coquetiers, ou les présenter vidés dans des coupes, avec une noix de beurre et des herbes aromatiques.

Il existe une autre façon de préparer les œufs à la coque. Elle consiste à faire bouillir une casserole d'eau puis à l'ôter du feu ; on y plonge alors les œufs et on couvre la casserole.

Les œufs mettront ainsi de 6 à 10 minutes pour cuire à point, selon leur grosseur. Cette méthode de cuisson en douceur donne des blancs d'œufs particulièrement moelleux.



1 **Plonger les œufs dans l'eau.** Faites bouillir une casserole d'eau. Réduisez le feu de façon que l'eau frémisse. Placez les œufs dans un panier métallique et plongez-le dans l'eau. Calculez le temps de cuisson à partir du moment où les œufs sont immergés.



2 **Couper les œufs.** Sortez les œufs quand ils sont cuits. Mettez chaque œuf dans un coquetier. Maintenez-le d'une main et frappez-le fermement avec la lame d'un couteau à l'endroit où il est assez large pour admettre une petite cuillère. Découpez délicatement le sommet. Vous pouvez aussi tapoter le sommet de l'œuf avec une cuillère à café et vous en servir pour l'ouvrir.



3 **Servir les œufs.** Ôtez la partie découpée de l'œuf en veillant à ce que des petits morceaux de coquille brisés ne pénètrent pas à l'intérieur de l'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre selon goût ; si vous le désirez, ajoutez un petit morceau de beurre. Vous pouvez manger l'œuf à l'aide d'une petite cuillère ou en y trempant des mouillettes de pain. □

De l'œuf mollet à l'œuf dur

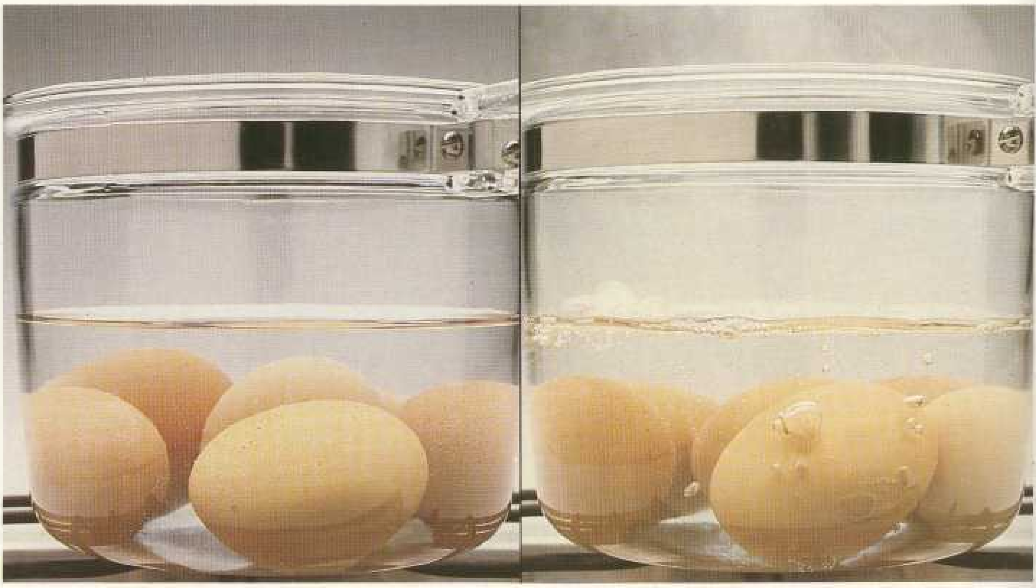
Cuit à l'eau bouillante puis écalé, l'œuf devient une garniture de choix en même temps que l'élément essentiel d'un ensemble plus élaboré *(chapitre 2)*. Suivant l'usage que l'on veut en faire, on peut le consommer mollet ou dur.

Les œufs qui conviennent le mieux à cet usage auront été pondus depuis 3 ou 4 jours au moins. En effet, le blanc d'un œuf trop frais adhère encore à la membrane de la coquille ; mais au bout de quelques jours, il aura commencé à s'en détacher et sera plus facile à écaler.

Au lieu de plonger les œufs dans l'eau bouillante, comme cela est expliqué page 23, vous pouvez commencer la cuisson à l'eau froide que vous amènerez à frémissement sur feu moyen *(opération 1)*. Cette méthode ne permet pas de calculer le temps de cuisson avec une grande précision, mais elle réduit les risques de craqueler les coquilles ; si vous maintenez une température relativement basse, les blancs resteront plus tendres. Le temps de cuisson devra être calculé à partir du moment où l'eau commence à bouillir.

En préparant les œufs de cette façon, vous obtiendrez une gamme de consistances qui va de l'œuf mollet, que l'on peut utiliser dans diverses recettes au même titre que l'œuf poché, à l'œuf dur, qui peut être découpé en rondelles ou haché. Une cuisson de plus de 10 minutes dans l'eau froide donnera un œuf décoloré, d'une consistance trop ferme. Ce temps de cuisson, ainsi que ceux qui figurent dans l'encadré ci-contre, convient à des œufs de calibre moyen ; des œufs plus gros ou plus petits exigeront respectivement une minute de plus ou de moins pour parvenir au résultat désiré.

Une fois que les œufs sont cuits, plongez-les dans l'eau froide pour les rafraîchir et les manipuler aisément. Il n'est pas difficile de les écaler, mais l'opération est délicate, notamment pour les œufs mollets qui sont fragiles. Il vaut mieux ôter leur coquille juste avant de les utiliser, car elle protège les blancs en les empêchant de se dessécher ; on peut aussi écaler les œufs à l'avance et les garder quelques heures dans un bol d'eau chaude, qui conserve aux blancs tout leur moelleux.

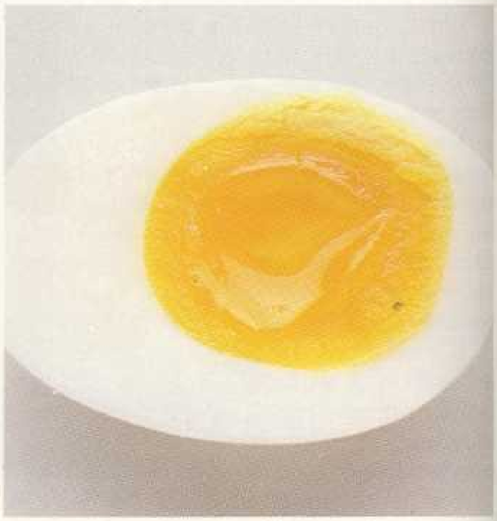


1 **Faire cuire les œufs.** Déposez les œufs dans une casserole. Couvrez-les généreusement d'eau et posez la casserole sur feu moyen *(ci-dessus, à gauche)*. Calculez le temps de cuisson à partir du moment où des bulles commencent à monter du fond de la casserole *(ci-dessus, à droite)*. Réglez la température de façon que l'eau frémisse. Lorsque les œufs auront cuit pendant le temps requis, ôtez-les de la casserole et plongez-les dans l'eau froide afin d'arrêter la cuisson.

De l'œuf mollet à l'œuf trop cuit

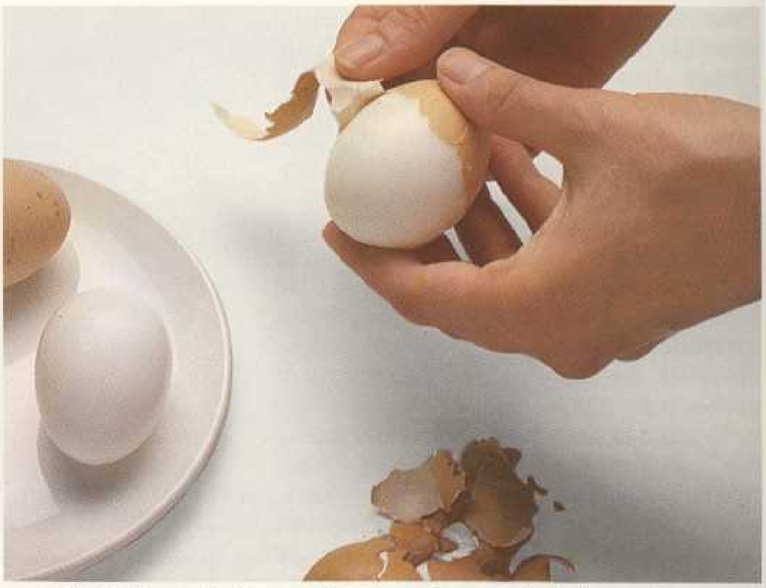


3 minutes de cuisson. Un œuf mis dans l'eau froide et qui a cuit 3 minutes à partir de l'ébullition a un blanc partiellement figé et un jaune encore liquide : c'est l'œuf mollet. Laissez-le cuire 6 minutes si vous le plongez directement dans l'eau bouillante.



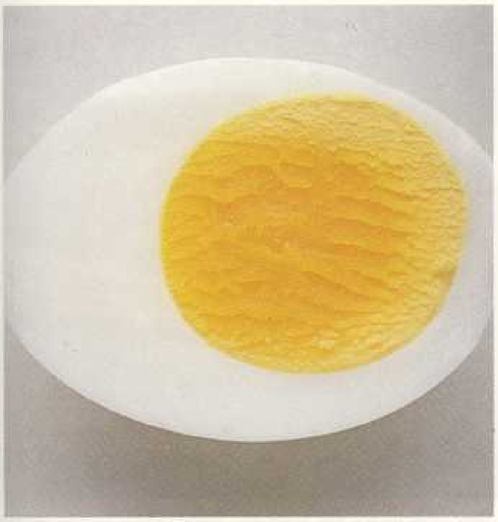
4 minutes de cuisson. Le blanc est bien pris, ainsi qu'une partie du jaune, dont le centre reste liquide et d'un jaune sombre. Cet œuf est plus facile à écaler qu'un œuf mollet, mais s'utilise de la même façon qu'un œuf dur. Pour obtenir le même résultat avec de l'eau bouillante, faites cuire l'œuf 8 minutes.





2 **Craqueler les coquilles.** En tenant l'œuf d'une main, tapotez-en doucement toute la surface avec le dos d'une cuillère ou le manche d'un couteau *(ci-dessus)*, en prenant soin de ne pas casser l'œuf. La coquille finement brisée adhérera à la membrane intérieure et pourra se détacher facilement du blanc.

3 **Écaler les œufs.** Écartez doucement la coquille du blanc de l'œuf, en prenant soin d'ôter en même temps la membrane. Passez l'œuf à l'eau si nécessaire pour enlever tout morceau de coquille qui y serait resté collé. Si vous n'utilisez pas immédiatement les œufs écalés, mettez-les dans un récipient rempli d'eau chaude. □



6 minutes de cuisson. Le jaune et le blanc sont tous deux cuits à point, bien que le centre du jaune soit tendre. Un œuf qui a cuit 6 ou 10 minutes dans de l'eau bouillante peut être découpé en quartiers, en rondelles ou haché, mais il reste suffisamment moelleux pour être recuit.



10 minutes de cuisson. Le jaune et le blanc sont également fermes, mais le jaune est devenu pâle. C'est l'œuf dur classique, utilisé pour farcir *(page 40)* ou pour garnir des plats froids. Découpé ou haché, il peut encore être réchauffé dans une sauce.



Les effets d'une cuisson trop prolongée. Si la cuisson dépasse 10 minutes à l'eau froide, ou 12 minutes à l'eau bouillante, le blanc de l'œuf devient caoutchouteux et le jaune sec. Il se produit par réaction une pellicule verdâtre autour du jaune, signe certain que l'œuf a trop cuit.



Les œufs pochés : un mode de cuisson à la portée de tous

Pour réussir les œufs pochés, il est indispensable de prendre des œufs très frais. Plongé dans un liquide chaud, le blanc d'un œuf vieux de plus d'une semaine se répandra et cuira trop, tandis que celui d'un œuf fraîchement pondu se rassemblera autour du jaune et le protégera.

Aucun équipement spécial n'est requis pour le pochage, en dehors d'une casserole peu profonde à fond épais et munie d'un couvercle. En effet, avec la plupart des ustensiles dits à pocher, dotés de petites coupelles, les œufs ne sont pas vraiment pochés mais plutôt cuits à la vapeur.

Comme la température de l'eau baisse dès que l'on y plonge les œufs, il est recommandé d'utiliser une grande casserole. Afin d'empêcher le ralentissement de la cuisson, il vaut mieux éviter de pocher plus de 4 œufs à la fois.

Les œufs se pochent habituellement à l'eau, mais on peut aussi les cuire dans du lait, du bouillon ou du vin, que l'on épaissira ensuite au beurre et à la farine pour en faire une sauce d'accompagnement. Quel que soit le liquide choisi, il doit être maintenu à la limite du frémissement pendant la cuisson ; une chaleur trop forte rendrait les blancs caoutchouteux et ferait coller l'œuf au fond de la casserole. Il vaut donc mieux amener le liquide à ébullition puis éteindre le feu avant d'y plonger les œufs et couvrir.

Certains agitent le liquide avant d'y casser les œufs. Les mouvements concentriques de l'eau aident à rassembler l'œuf autour de lui-même. Cette méthode n'est pas nécessaire pour des œufs frais, mais elle peut être utile pour empêcher des œufs plus vieux de se répandre.

Dès que les œufs sont pochés, plongez-les dans l'eau froide et ôtez tout filament de blanc superflu afin de donner à l'œuf une forme nette.

Vous pouvez servir les œufs aussitôt, accompagnés d'une sauce au beurre et aux herbes *(ci-contre; recette page 88)*, par exemple. Si vous les utilisez pour un hors-d'œuvre *(page 38)*, conservez-les dans l'eau froide et réchauffez-les dans l'eau chaude.

Parer les œufs

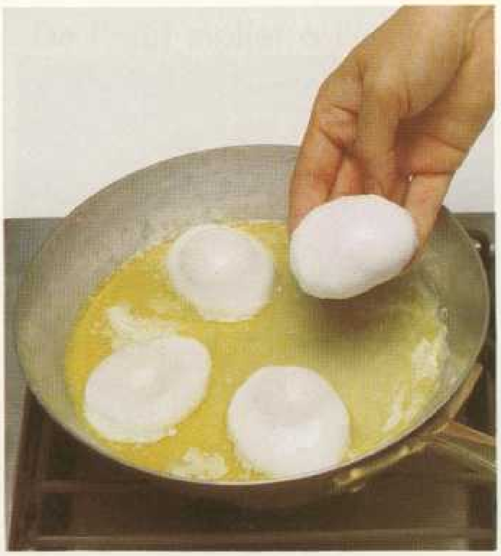


1 **Casser les œufs.** Dans une casserole peu profonde, faites bouillir 5 cm environ d'eau non salée. Éteignez le feu et plongez-y aussitôt les œufs. Pour empêcher les blancs de se répandre, cassez les œufs au-dessus de l'eau, de façon qu'ils y glissent tout en gardant leur forme.

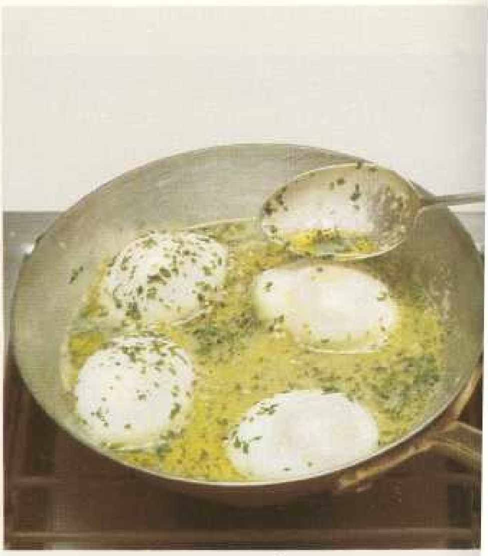


2 **Pocher les œufs.** Couvrez la casserole afin de conserver la chaleur. Laissez cuire les œufs puis ôtez le couvercle. Si les blancs sont opaques et les jaunes recouverts d'une mince pellicule translucide, les œufs sont prêts.

Une sauce au beurre et aux herbes



1 **Faire fondre le beurre.** Hachez finement quelques herbes fraîches, ici de l'estragon. Faites fondre un morceau de beurre dans une poêle peu profonde. Quand il commence à frémir, baissez le feu et disposez les œufs pochés.



2 **Ajouter les herbes.** Éparpillez les herbes hachées sur les œufs et arrosez-les tout avec le beurre chaud ; répétez l'opération à plusieurs reprises ; les œufs se réchaufferont ainsi peu à peu.



3 **Sortir les œufs.** Sortez les œufs avec une cuillère trouée. Plongez-les immédiatement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Le plat devrait être assez grand pour que tous les œufs y tiennent sans être serrés.



4 **Égoutter et parer les œufs.** Mettez les œufs à égoutter sur une serviette humide. A l'aide d'un petit couteau, égalisez les bords en ôtant les filaments de blanc superflus. Si vous n'utilisez pas les œufs parés immédiatement, mettez-les dans un récipient contenant de l'eau froide afin qu'ils ne se dessèchent pas. □





3 **Servir les œufs.** Quand les œufs sont chauds, ajoutez un peu de jus de citron au beurre afin d'accentuer leur saveur *(ci-dessus)* puis retirez la poêle du feu. Penchez-la au-dessus d'un plat de service chaud pour y verser la sauce et utilisez une cuillère pour faire glisser les œufs sur le plat *(ci-contre)*. □

Les œufs cuits au four...

Pour cuire au four des œufs en coquille, il suffit simplement de percer celle-ci avec une épingle, afin de permettre à l'air de s'échapper, et d'enfourner les œufs à chaleur modérée. Cette méthode vous donnera le même résultat que si vous aviez mis les œufs à bouillir dans de l'eau, mais le temps de cuisson sera plus long: environ 12 minutes pour des œufs mollets et de 18 à 20 pour des œufs durs.

Si vous cassez les œufs avant de les faire cuire, vous obtiendrez des plats plus recherchés, mais il faudra, dans ce cas, les protéger d'un contact trop direct avec la chaleur. Ci-contre *(en haut)*, les œufs sont préparés avec de la crème fraîche dans des petits ramequins. Pour assurer une cuisson lente, on place les ramequins dans un bain-marie: l'eau doit seulement frémir. Un couvercle emprisonne la vapeur, et les œufs sont ainsi entourés d'une chaleur humide et égale. Vous pouvez enfourner le bain-marie ou, comme ici, le poser sur un réchaud.

Vous réduirez le temps de cuisson en faisant chauffer la crème avant de la verser dans les ramequins. Vous pouvez y ajouter des herbes ou du fromage râpé, ou remplacer la crème fraîche par du beurre fondu ou une cuillerée à soupe de bouillon.

Dans la seconde démonstration *(ci-contre, en bas)*, les œufs cuisent à découvert sur un lit d'épinards hachés à la crème *(recette page 165)*. Pour les protéger de la chaleur trop sèche du four, on les dispose dans des creux d'épinards et on les recouvre partiellement de crème fraîche. Une purée de pois, de champignons ou de tomates pourrait remplacer les épinards. Ici, on a fait cuire plusieurs œufs dans un grand plat; mais on peut aussi bien les préparer sur un lit de légumes dans des petits ramequins.

... dans des ramequins



1 **Préparer les ramequins.** Beurrez légèrement plusieurs ramequins. Faites chauffer un peu de crème fraîche dans une casserole, sans la faire bouillir. Versez-en un peu dans chaque ramequin à l'aide d'une cuillère. Cassez un œuf sur la crème *(ci-dessus)*.

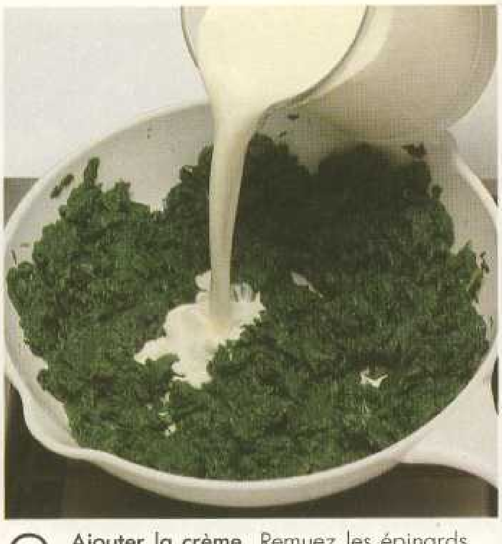


2 **Ajouter le beurre.** Posez un petit morceau de beurre sur chaque jaune d'œuf. Si vous le désirez, vous pouvez assaisonner les œufs à ce moment-là. Mais le sel et le poivre risquant d'abîmer les jaunes, il vaut mieux assaisonner les œufs juste avant de les servir.

... sur un lit de verdure



1 **Préparer le lit d'épinards.** Équeutez les épinards et lavez-les plusieurs fois. Faites-les bouillir pendant 2 minutes et pressez-les. Passez-les à l'eau froide et pressez-les à nouveau. Hachez-les. Faites fondre du beurre dans une poêle et mettez-y les épinards *(ci-dessus)*.



2 **Ajouter la crème.** Remuez les épinards et le beurre à feu moyen; réduisez la chaleur puis versez la crème sur les épinards, sans cesser de remuer. Assaisonnez, selon le goût, de sel, de poivre et d'une pincée de muscade.



3 **Préparer le bain-marie.** Mettez les ramequins sur une grille métallique dans une grande casserole peu profonde. Versez de l'eau chaude dans la casserole jusqu'aux deux tiers des ramequins. Posez la casserole sur feu doux : l'eau doit frémir. Couvrez.



4 **Faire cuire les œufs.** Les œufs demandent 5 minutes de cuisson environ. Il seront prêts dès que les blancs seront à peine fermes au toucher, les jaunes restant liquides. Sortez les ramequins de l'eau chaude avec une spatule et servez aussitôt les œufs. □



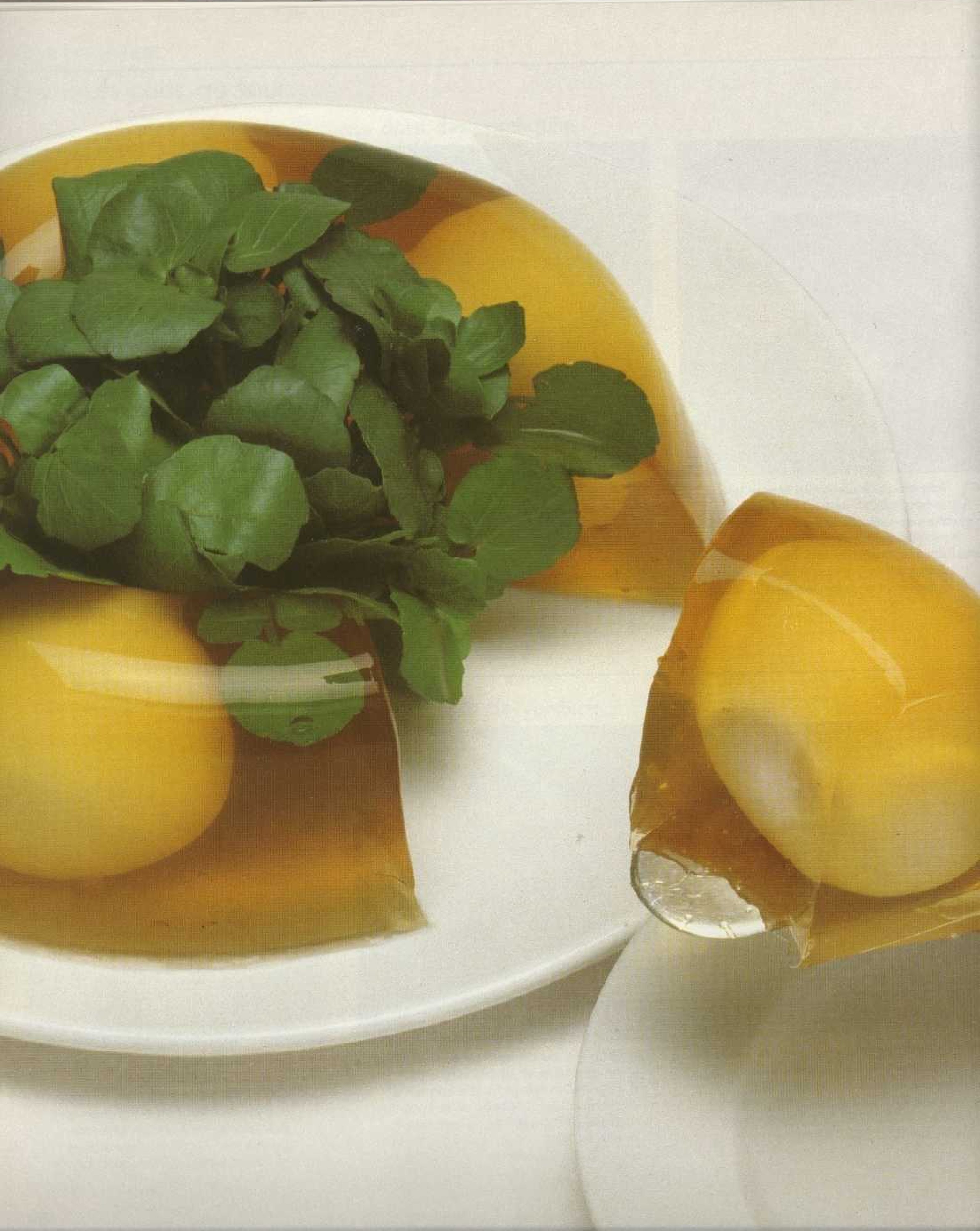
3 **Casser les œufs.** Transférez les épinards à la crème dans un plat à gratin beurré. Avec le dos d'une cuillère, formez des petits creux, à intervalles réguliers, dans les épinards et cassez un œuf dans chaque creux.



4 **Recouvrir de crème fraîche.** Quand tous les œufs sont en place, versez une cuillerée de crème fraîche épaisse sur chacun d'eux *(ci-dessus)*. Mettez au four préchauffé à 180° (4 au thermostat).



5 **Servir les œufs.** Au bout de 8 minutes environ, si les blancs ne sont pas encore fermes, laissez cuire quelques minutes de plus. Servez les œufs sur des assiettes chaudes, en présentant chaque œuf sur un lit d'épinards et en l'assaisonnant à votre goût. □



2

Les divers apprêts de l'œuf

Joindre l'utile à l'agréable

Pour obtenir ce liquide parfumé qui se transforme en gelée en refroidissant, on a fait cuire à l'eau des viandes gélatineuses et des légumes et on a soigneusement filtré le bouillon de cuisson. On a ensuite versé la gelée limpide dans un moule, de sorte qu'elle recouvre les œufs mollets garnis de cresson. Le plat est démoulé juste au moment de servir.

Si les modes de cuisson des œufs n'offrent pas beaucoup de variété, en revanche, les garnitures, les sauces et autres accompagnements divers permettent de créer un nombre de présentations pratiquement illimité. Le *Larousse gastronomique*, véritable somme en matière culinaire, cite plus de cent façons d'apprêter les œufs pochés ou mollets, et presque autant pour les œufs durs. Le répertoire est donc très vaste.

Chaque élément d'un plat composé devrait être choisi dans un but bien précis. Ce n'est pas seulement pour flatter l'œil ou le palais que vous napperez les œufs de telle ou telle sauce : celle-ci doit encore les protéger, les garder au chaud et les empêcher de se dessécher si vous avez l'intention de faire gratiner le tout au four. De même, la purée de légumes sur laquelle vous poserez les œufs servira à les maintenir en place ; les œufs mollets, en particulier, avec leurs contours arrondis et fragiles, ont besoin d'une base relativement stable.

Si vous voulez servir les œufs avec raffinement, vous pouvez les présenter sur un « support » comestible ; utilisez dans ce cas des fonds de tartelette précuits, des pommes de terre évidées, des fonds d'artichauts ou des croustades *(page 37)*. Une autre possibilité consiste à les servir en hors-d'œuvre dans un aspic miroitant de gelée *(ci-contre et page 46)*.

Si les œufs pochés ou mollets, aux blancs crémeux et aux jaunes liquides, conviennent particulièrement bien pour les aspics, les sauces ou autres apprêts, les œufs frits n'en sont pas moins intéressants, tout comme les œufs durs dont les jaunes auront été mélangés avec une sauce ou du beurre avant de remplir à nouveau le creux des blancs *(page 40)*. Les œufs frits doivent se servir aussitôt après la cuisson, tandis que les œufs pochés ou durs peuvent être préparés à l'avance et conservés dans un récipient d'eau froide jusqu'à leur utilisation. Vous les réchaufferez dans de l'eau chaude au moment où vous les emploierez.

Vous pouvez encore couper les œufs durs en morceaux et les mélanger de façon homogène à divers ingrédients. Incorporés à une pâte épaisse faite de farine, de lait et de beurre, ils se transformeront en croquettes à frire *(page 44)*, par exemple ; nappés de sauce et couronnés de chapelure, ils constitueront un gratin *(page 42)*.

Trois sauces classiques

3on nombre de sauces se marient avec succès aux plats d'œufs entiers ou d'œufs battus, soit pour en souligner la saveur par une liaison crémeuse, soit pour leur fournir un contraste épicé. Les trois sauces préparées ici figurent parmi les plus répandues.

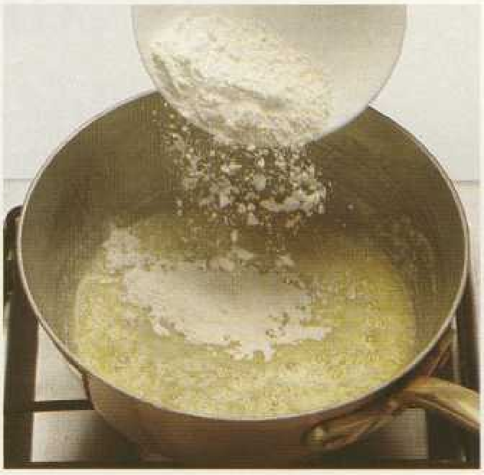
La sauce blanche ou Béchamel *(encadré ci-contre, en haut, recette page 167)* est une sauce à base de roux, mélange de farine et de beurre fondu. La sauce hollandaise *(encadré ci-contre, en bas, recette page 167)* est une émulsion obtenue en battant du beurre dans des jaunes d'œufs réchauffés. La sauce tomate *(encadré page de droite, recette page 167)* est une purée de tomates, cuites au préalable puis passées au tamis.

Toutes ces sauces se préparent à feu doux. La sauce blanche exige une cuisson prolongée, afin d'atténuer le goût de la farine crue; en outre, cette lenteur permet de réduire la quantité de farine, car la sauce épaissira d'elle-même au fur et à mesure qu'elle frémit. Vous l'utiliserez ensuite telle quelle, ou enrichie d'une proportion de crème fraîche qui peut aller jusqu'à la moitié de son volume initial. Vous pouvez aussi la transformer en une sauce au fromage, en y ajoutant soit du gruyère soit du parmesan râpé.

La sauce hollandaise exige beaucoup de précaution. Une chaleur trop forte risquerait de provoquer la séparation de l'émulsion et de solidifier les jaunes d'œufs en minuscules parcelles. Pour pallier cet inconvénient, préparez-la au bain-marie. Vous pouvez également fluidifier les jaunes d'œufs en y mélangeant un peu d'eau juste avant la cuisson.

Les tomates contiennent suffisamment d'eau pour se transformer en sauce sans qu'on leur ajoute de liquide. Après 20 minutes de cuisson environ, leur chair est assez molle pour être passée au tamis. La sauce doit alors être remise sur le feu, où vous la laisserez frémir à découvert pendant 15 minutes environ, jusqu'à la consistance désirée. Une sauce tomate assez liquide peut être servie telle quelle; en purée, vous pouvez la mélanger à d'autres sauces pour leur donner une saveur supplémentaire: deux ou trois cuillerées de purée de tomates ajoutées à une sauce blanche à la crème, par exemple, lui communiqueront un arôme délicat et une légère teinte rosée.

La sauce blanche



1 **Préparer le roux.** Faites fondre un peu de beurre dans une casserole à fond épais, sur feu doux. Dès que le beurre est liquide, ajoutez-y une quantité égale de farine et répartissez-la uniformément dans la casserole.



2 **Battre le roux.** A l'aide d'un fouet ou d'une cuillère en bois, remuez la farine et le beurre de façon qu'ils forment une pâte onctueuse *(ci-dessus)*. Laissez cuire 2 ou 3 minutes, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange ait une consistance granuleuse.

La sauce hollandaise



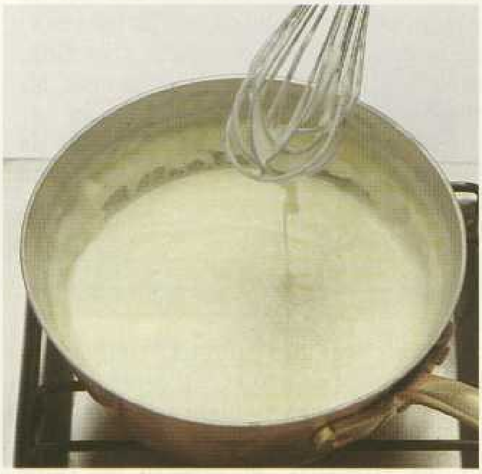
1 **Préparer un bain-marie.** Posez un trépied métallique dans une grande casserole. Remplissez à moitié la casserole d'eau chaude. Faites-la bouillir puis baissez le feu afin de maintenir l'eau frémissante. Mettez les jaunes d'œufs dans une casserole plus petite; ajoutez une cuillerée d'eau.



2 **Battre les jaunes.** Posez la petite casserole sur le trépied; l'eau devrait arriver aux deux tiers de sa hauteur. A l'aide d'un fouet métallique, battez les jaunes d'œufs avec l'eau. Continuez de battre jusqu'à ce qu'ils aient la consistance d'une mousse.



3 **Ajouter le lait.** Versez le lait dans le roux en une seule fois, sans cesser de fouetter pour mélanger le tout. Augmentez légèrement la chaleur. Quand la sauce bouillonne, continuez de fouetter afin d'empêcher la formation de grumeaux.



4 **Laisser frémir la sauce.** Assaisonnez avec un peu de sel. Baissez de nouveau le feu de façon que la sauce cuise à la limite du frémissement. Laissez-la mijoter de 30 à 40 minutes, en remuant de temps en temps. Avant de servir, ajoutez une pincée de poivre et, si vous le désirez, un peu de muscade.



3 **Épaissir la sauce.** Ajoutez une poignée de noisettes de beurre dans la casserole et battez jusqu'à ce que le beurre soit presque complètement incorporé. Ajoutez le reste de noisettes de beurre poignée par poignée en fouettant.



4 **Terminer la sauce.** Continuez de battre jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et crémeuse. Assaisonnez selon votre goût avec du sel, du poivre blanc et du poivre de Cayenne. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Si la sauce est trop épaisse, versez-y un peu d'eau chaude tout en fouettant.

La sauce tomate



1 **Assaisonner la sauce.** Faites fondre de l'oignon haché dans de l'huile. Ajoutez ail, herbes, sel, poivre et sucre et les tomates coupées.



2 **Passer la sauce.** Laissez cuire de 20 à 30 minutes. Quand les tomates sont réduites en pulpe, pressez-les au tamis avec un pilon.



3 **Faire réduire la sauce.** Laissez frémir la sauce, en remuant, jusqu'à ce qu'elle réduise à la consistance voulue.

Tout un choix de garnitures

Bon nombre de garnitures rehaussent l'attrait des plats aux œufs en leur apportant un contraste de saveur, de texture et de couleur. Les plus répandues sont les légumes, soit en purée, soit finement coupés en tranches; mais le jambon se marie aussi très bien aux œufs, et des filets d'anchois salés, par exemple, peuvent en relever le goût.

Les légumes que vous réduirez en purée seront d'abord précuits puis passés au tamis, au moulin ou au mixer. Dans le cas des champignons, on procède différemment *(ci-dessous)*; en effet, la cuisson extrait toute l'eau des champignons et une purée de ce légume précuit serait trop sèche; il faut donc le mouliner cru puis faire revenir la pulpe ainsi obtenue au beurre, à feu vif. Un moulin à légumes est également indispensable pour passer la purée de pois *(ci-dessous)* ou de haricots; mais si vous désirez une purée très fine, passez-la une seconde fois à travers un tamis fin.

Les tendres feuilles d'oseille *(page de droite, en haut)* contiennent peu de fibres résistantes. Une fois que vous les aurez nettoyées et hachées, faites-les cuire au beurre jusqu'à obtention d'une purée, que vous enrichirez ensuite en ajoutant de la crème en fin de cuisson.

Certains légumes fibreux, comme les asperges *(page de droite, au centre)* et les haricots verts, sont meilleurs découpés en morceaux. Il faut simplement les blanchir pour les attendrir, et ensuite les faire revenir au beurre dans une poêle. Les champignons sauvages comme les morilles doivent aussi être coupés, mais n'ont pas besoin d'être blanchis. Utilisez des morilles fraîches si vous en avez la possibilité; sinon, faites tremper des morilles séchées dans un récipient rempli d'eau *(page de droite, en bas à gauche)* pour les réhydrater, puis coupez-les en deux et lavez-les à l'eau courante afin d'ôter toute trace de sable ou de terre.

Les anchois salés ne nécessitent pas de cuisson préliminaire. Faites-les simplement tremper dans l'eau quelques minutes pour les dessaler puis détachez les filets d'anchois de l'arête centrale *(page de droite, en bas à droite)*.

Purée de champignons au goût acidulé



1 **Faire une purée de champignons.** Coupez les queues et lavez les champignons à l'eau courante. Passez-les au moulin, en utilisant la grille à trous moyens.



2 **Faire revenir les champignons.** Ajoutez un peu de jus de citron à la purée de champignons pour l'empêcher de noircir puis faites-la revenir au beurre.



3 **Terminer la purée.** En remuant sans cesse, laissez cuire la purée de champignons à feu vif de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

Purée de petits pois au beurre ou à la crème



1 **Préparer les petits pois.** Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 5 minutes. Égouttez-les et passez-les au moulin à travers la grille à gros trous *(ci-dessus)*.



2 **Enlever les peaux.** Passez la purée à travers un tamis fin, une cuillerée à la fois. Raclez le dessous du tamis et jetez les peaux des petits pois.



3 **Lier la purée.** Remuez la purée sur feu vif pendant 2 ou 3 minutes. Ôtez du feu et ajoutez-y une bonne quantité de beurre ou de crème fraîche.

Purée d'oseille crémeuse



1 **Couper l'oseille.** Pliez les feuilles d'oseille dans le sens de la longueur et ôtez les tiges. Rassemblez plusieurs feuilles et coupez-les en lanières.



2 **Faire cuire l'oseille.** Faites fondre du beurre dans une casserole. Ajoutez l'oseille et laissez-la cuire en remuant, jusqu'à obtention d'une purée.



3 **Enrichir la purée.** Ajoutez de la crème fraîche à la purée d'oseille. Laissez cuire le mélange, en remuant, jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Pointes d'asperges revenues au beurre



1 **Éplucher les asperges.** Avec un petit couteau, coupez le bout des asperges. En remontant vers la pointe, enlevez la peau épaisse de la tige.



2 **Couper les asperges.** Coupez les asperges en biseau, en petites rondelles minces. Plongez-les dans l'eau salée bouillante pour les attendrir.



3 **Terminer la cuisson.** Égouttez les rondelles dans une passoire *(ci-dessus)* puis faites-les revenir au beurre, à feu vif, pendant quelques secondes.

Morilles à la crème : un délice



1 **Préparer les morilles.** Faites tremper dans l'eau des morilles séchées pendant une heure. Ôtez le bout des queues. Coupez les morilles en deux et lavez-les.



2 **Faire revenir les morilles.** Faites revenir les morilles au beurre, à feu doux, 3 ou 4 minutes. Ajoutez-y de la crème et laissez encore frémir 2 ou 3 minutes.

Le goût salé des anchois



Détacher les filets d'anchois. Faites tremper des anchois salés dans l'eau pour enlever le goût de saumure. Détachez les filets de l'arête centrale.

Des supports appétissants

'our présenter les œufs avec recherche, e pain, la pâte à tarte et les légumes onstituent des « supports » de textures ariées, dont chacun apporte sa saveur ropre au plat terminé.

Ainsi, vous pouvez évider des pommes e terre cuites au four et transformer leur hair en purée que vous utiliserez ensuite our regarnir les peaux *(encadré ci-conre, en haut).* Les pommes de terre cuites insi ont seulement besoin d'être bien avées. Si elles sont de taille moyenne, il eur faut une heure de cuisson environ au our préchauffé à 190° (5 au thermostat).

Ici on a simplement écrasé la chair de a pomme de terre évidée avec du beurre t une pointe d'assaisonnement; mais ous pouvez y ajouter un autre légume en urée *(page 34)* avant d'en regarnir la eau à la cuillère.

Les fonds d'artichauts ont une forme déale pour contenir les œufs. Une fois u'ils sont cuits, retirez le foin à la cuillère *opération 4, encadré ci-contre, en bas).* Ensuite, faites-les sauter au beurre des eux côtés, pendant quelques minutes, en es arrosant de temps en temps de beurre ondu. Pour que les artichauts crus ne oircissent pas au contact de l'air, frottez es surfaces coupées avec du citron. Quand les fonds sont prêts, faites-les remper dans de l'eau acidulée au jus de itron si vous ne devez pas les faire cuire out de suite.

Les croustades *(page de droite, encadré en haut)* seront creusées dans un pain égèrement rassis, badigeonnées de beur-e fondu puis frites, pour qu'elles croustil-ent et dorent.

Vous pourrez encore confectionner des etits fonds de tartelette en pâte brisée *recette page 166)* que vous ferez précuire. La pâte sera plus facile à étaler si vous la nettez au réfrigérateur *(page de droite en bas).*Empilez les moules les uns sur les utres pour empêcher la pâte de gonfler à a cuisson et enfournez-les à 220° (7 au hermostat); vous les remettrez à plat pendant les cinq dernières minutes de uisson pour que la pâte croustille.

Les pommes de terre



1 **Évider les pommes de terre.** Faites cuire des pommes de terre au four. Avec un couteau, coupez le dessus de chaque pomme de terre; évidez la chair.

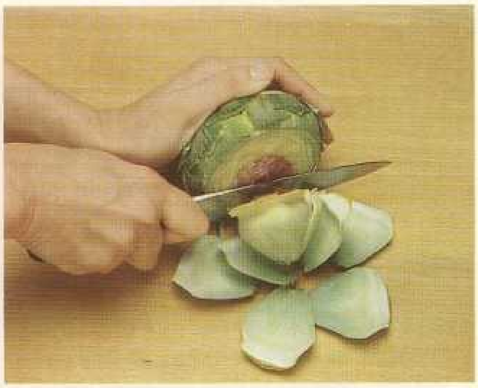


2 **Garnir les pommes de terre.** Passez la chair des pommes de terre au tamis. Ajoutez le beurre et l'assaisonnement. Garnissez les peaux avec cette purée.

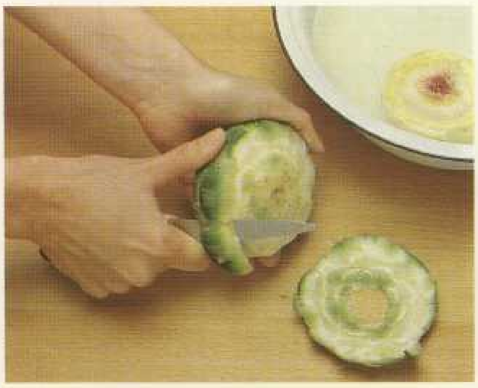
Les fonds d'artichauts



1 **Enlever les feuilles.** Cassez les tiges des artichauts. Arrachez-en les feuilles les plus dures. Frottez les surfaces exposées à l'air avec du citron.



2 **Couper l'artichaut.** Tenez l'artichaut fermement. Avec un couteau en acier inoxydable, coupez-le en travers, au niveau où vous avez arraché les feuilles.

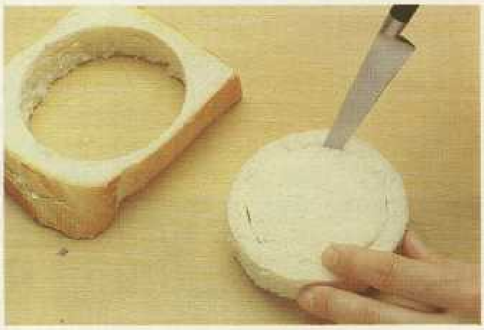


3 **Tourner le fond d'artichaut.** Pelez légèrement l'extérieur gris sombre du fond d'artichaut. Mettez le fond ainsi paré dans l'eau acidulée au citron.



4 **Retirer le foin.** Faites cuire les fonds d'artichauts jusqu'à ce qu'ils soient tendres — environ 20 minutes — puis égouttez-les. Retirez le foin à la cuillère.

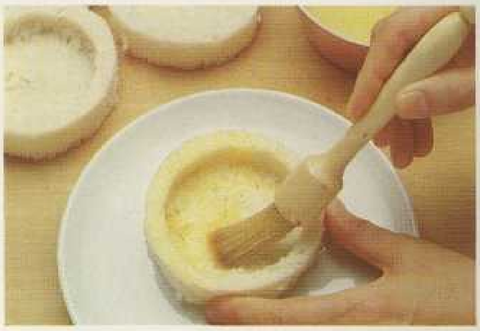
Les croustades de pain



1 **Former les croustades.** Découpez des tranches de pain de mie. Incisez un cercle de 1 cm dans chaque tranche, en creusant jusqu'à 1 cm du fond.



2 **Évider l'intérieur.** Insérez la pointe du couteau horizontalement jusqu'à 1 cm du fond. A la lame, détachez soigneusement le disque central.



3 **Faire cuire les croustades.** Badigeonnez chaque croustade de beurre fondu, à l'intérieur et à l'extérieur ; enfournez-les à 170° (3 au thermostat) 25 minutes.

Les fonds de tartelette



1 **Mélanger le beurre et la farine.** Tamisez la farine et une pincée de sel. Ajoutez des dés de beurre froid. Mélangez avec deux couteaux *(ci-dessus).*



2 **Ajouter de l'eau.** Quand le beurre et la farine sont amalgamés, ajoutez de l'eau froide pour lier le mélange *(ci-dessus).* Travaillez à la fourchette.



3 **Faire une boule de pâte.** Pétrissez la pâte pour la rassembler en boule. Enveloppez-la dans un plastique et rangez-la au réfrigérateur une heure.



4 **Étaler la pâte.** Aplatissez légèrement la pâte sur un plan de travail fariné puis retournez-la pour fariner l'autre côté. Étalez-la au rouleau à pâtisserie.



5 **Foncer les moules.** Posez les moules à tartelette sur la pâte et découpez celle-ci tout autour. Foncez les moules ; égalisez les bords avec votre pouce.



6 **Faire cuire les tartelettes.** Empilez les moules, en terminant par un moule vide. Enfournez 15 minutes, alignez les moules et remettez à cuire 5 minutes.

Hors-d'œuvre pour gourmets

Les sauces, purées, garnitures et supports divers *(pages 32 à 37)* offrent un large éventail de présentation individuelle pour les œufs entiers, dont vous trouverez ici quelques exemples. Le choix des ingrédients dépend non seulement de votre goût, mais aussi de la façon dont l'œuf aura été cuit.

Les œufs pochés, mollets ou frits se prêtent à toutes les préparations. Toutefois, la saveur prononcée d'un œuf frit à l'huile se marie particulièrement bien avec des garnitures robustes qui, en revanche, étoufferaient un œuf poché ou mollet. Ici, par exemple, un œuf frit est accompagné d'épinards hachés, d'anchois salés et de sauce tomate *(page de droite, en bas à droite)*; la surface de l'œuf étant croustillante et dorée, il ne faut pas la masquer par la sauce: entourez plutôt l'œuf d'un cordon de sauce.

Vous rehausserez la saveur et raffinerez la présentation des œufs pochés ou mollets en faisant gratiner légèrement votre plat pour le colorer. Il vous suffira de napper l'œuf de purée ou de sauce, de le couronner de chapelure et de beurre, et de le passer quelques minutes à four chaud ou sous un gril préchauffé. La sauce empêchera les œufs de cuire trop pendant que la chapelure dore et croustille. Choisissez une sauce blanche, qui pourra être enrichie de crème fraîche, de fromage, d'épinards ou d'une purée de tomates. Une sauce délicate, comme la sauce hollandaise, ne supporterait pas le contact direct de la chaleur.

Quelle que soit la présentation pour laquelle vous opterez, planifiez la cuisson de ces différents éléments de façon qu'ils soient tous chauds au moment de les réunir. Commencez par faire les sauces à base de roux, afin qu'elles puissent frémir pendant que vous préparerez les autres ingrédients. Des sauces moins stables, comme la sauce hollandaise, seront préparées juste au moment de les utiliser, mais vous pourrez les conserver une heure dans un bain-marie. Les purées et les garnitures chaudes peuvent aussi attendre sur feu doux, à condition d'être remuées fréquemment pendant qu'elles chauffent, afin qu'elles n'attachent pas à la casserole. Quant aux fonds de tartelette, vous pourrez les réchauffer au four.

Les œufs pochés, qui auront été parés après cuisson, se conserveront dans l'eau froide, qui préserve leur moelleux; vous les plongerez brièvement dans l'eau chaude pour les réchauffer juste avant de les utiliser. Les œufs mollets peuvent être réchauffés de la même façon, mais il n'existe aucun moyen de réchauffer convenablement les œufs frits: il vaut donc mieux les préparer juste au moment de les servir à table.





Une sauce rose. Faites une sauce blanche *(page 32)*. Mélangez des morilles à la crème *(page 35)* avec du jambon. Remplissez-en des tartelettes précuites *(page 37)* et couronnez-les d'œufs pochés. Ajoutez de la purée de tomates à la sauce blanche et nappez le tout.





Une sauce hollandaise. Faites une sauce hollandaise *(page 32)*. Préparez des croustades *(page 37)*. Réchauffez des morceaux de jambon dans du beurre et garnissez-en les croustades. Couronnez avec des œufs pochés. Au moment de servir, nappez de sauce.





Des lamelles de jambon. Faites une sauce tomate *(page 33)*. Préparez une purée de champignons *(page 34)* et remplissez-en des fonds d'artichauts *(page 36)*. Mettez-les sur un plat. Posez sur chaque fond d'artichaut un œuf mollet, nappez-le de sauce et garnissez-le de jambon.





Une croûte de fromage. Faites une sauce blanche à la crème. Mélangez de la purée d'épinards et de pommes de terre; garnissez-en des pommes de terre évidées. Couronnez d'œufs pochés. Mettez dans des ramequins. Nappez de sauce et de fromage râpé et faites gratiner.





Garniture aux asperges. Faites une sauce blanche *(page 32)*. Préparez une garniture d'asperges *(page 35)* et remplissez-en des fonds de tartelette *(page 37)*. Couronnez d'œufs pochés. Mettez dans des ramequins, nappez de sauce et de fromage et faites gratiner.





Garniture aux anchois. Faites une sauce tomate *(page 33)*. Préparez des filets d'anchois *(page 35)*. Remplissez des croustades de pain *(page 37)* avec des épinards sautés; couronnez avec un œuf frit. Mettez sur des assiettes, garnissez d'anchois et entourez de sauce.

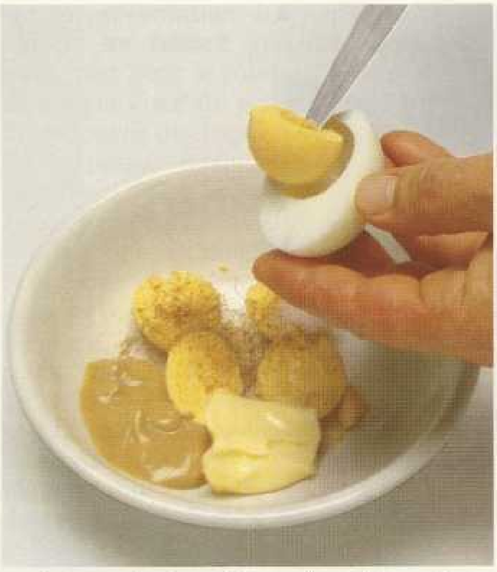
Comment farcir des œufs durs

Coupés en deux puis farcis, les œufs durs onstituent un élément de choix pour des ors-d'œuvre divers *(pages précédentes)*: n mélange le jaune avec un ingrédient rémeux, qui le rend moelleux, et après u'il est transformé en pâte et aromatisé, n le replace dans les blancs. Comme les ivers ingrédients auxquels vous le cominerez augmenteront son volume, vous ourrez mouler la farce ainsi obtenue de açon que chaque moitié d'œuf ait presque a forme d'un œuf entier. S'il vous reste les moitiés de blancs, vous pourrez les éutiliser hachées en menus morceaux, our garnir d'autres plats.

Dans la préparation ci-contre, on a lié e jaune avec du beurre et assaisonné avec le la moutarde, du sel et du poivre. Mais ous pouvez remplacer le beurre par de la rème fraîche, une purée de légumes, des erbes ou de la tapenade, purée d'olives oires et d'anchois mélangée avec de l'ail, lu cognac, de l'huile et des câpres.

Les œufs durs farcis peuvent être servis dans un support, avec une purée ou ne sauce comme dans les pages 32 à 37. ci, chaque œuf repose sur un fond d'artichaut garni d'une purée de pois; les œufs ont ensuite nappés d'une sauce blanche *(recette page 167)* enrichie à la crème raîche et teintée de purée de tomates.

Lorsque les œufs sont farcis, mis en lace et que vous les avez recouverts de auce, il faut les réchauffer: vous pouvez es passer au four tels quels ou encore les aupoudrer de fromage râpé, comme ici, t les faire alors gratiner sous le gril usqu'à ce qu'ils soient dorés.



1 **Préparer la farce.** Faites durcir des œufs, puis écalez-les *(page 25)*. Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur. A la pointe du couteau, ôtez les jaunes et mettez-les dans un récipient avec du beurre ramolli, du sel, du poivre fraîchement moulu et de la moutarde. Écrasez le tout à la fourchette.



2 **Farcir les œufs.** Choisissez les moitiés de blancs les plus présentables pour les farcir. Remplissez les creux avec la farce puis moulez à la cuillère un dôme de farce par-dessus chaque demi-œuf; donnez à l'ensemble la forme arrondie d'un œuf entier.



5 **Couronner les œufs de fromage.** Râpez finement un peu de fromage dur: du parmesan, comme ici, du gruyère ou du cantal, par exemple. Saupoudrez le fromage râpé sur les œufs nappés de sauce. Mettez le plat au four à 220° (7 au thermostat).





3 **Préparer les fonds d'artichauts.** Versez une couche de purée de pois chaude *(page 34)* dans des fonds d'artichauts que vous aurez fait bouillir et revenir au beurre *(page 36)*. Étalez la purée avec le dos de la cuillère. Posez les œufs farcis sur le lit de purée.

4 **Napper les œufs de sauce.** Disposez les fonds d'artichauts dans un plat à four beurré. Versez-y la sauce à la louche, ici une sauce blanche enrichie à la crème fraîche et à la purée de tomates *(page 33)*. Nappez-en les œufs et les fonds d'artichauts.





6 **Servir les œufs farcis.** Sortez le plat du four au bout de 5 à 10 minutes : les œufs doivent être réchauffés et le fromage fondu. Si ce dernier n'a pas eu le temps de se colorer, passez le plat sous un gril chaud pendant quelques secondes. Servez les œufs sur des assiettes, en les nappant de la sauce gratinée. ☐

Des œufs durs au gratin ou en sauce

Les œufs durs servis avec une sauce chaude sont toujours très appréciés. La sauce compense en général la sécheresse relative de l'œuf, tout en réchauffant celui-ci. Ce genre de plat peut être consommé tel quel ou encore parsemé de chapelure ou de fromage râpé et gratiné rapidement au four.

Bien que les œufs mis à durcir immédiatement avant usage soient plus tendres, les œufs durs qui sortent du réfrigérateur donnent néanmoins de bons résultats: il suffit de les laisser reposer à la température ambiante, ce qui évitera de trop les réchauffer et les empêchera de devenir caoutchouteux.

Vous pourrez ensuite napper les œufs écalés avec n'importe quelle sauce épaisse et bien aromatisée, y compris les sauces à base de purée de légumes, comme la sauce tomate *(page 33)*, ou la crème d'oseille ci-dessus *(recette page 106)*. L'oseille communique au mets une note rafraîchissante mais, si vous préférez un goût plus neutre, remplacez-la par une crème d'épinards *(recette page 165)*. Vous pourrez terminer le plat par une croûte gratinée de chapelure qui aura une saveur plus fine si vous la faites d'abord revenir au beurre *(opération 2, ci-contre, en haut)*.

Une sauce Béchamel épaissie et parfumée possédera suffisamment de corps pour agrémenter les œufs durs. Dans la démonstration ci-contre *(recette page 105)*, on l'a agrémentée d'une bonne quantité d'oignons que l'on a fait fondre au beurre. Comme toute sauce à base de roux, la sauce exige un long frémissement pour atténuer le goût de la farine. En fin de cuisson, on y a mêlé des jaunes d'œufs et des herbes afin d'en accentuer la richesse et la saveur. Les œufs durs, coupés en quartiers, sont ajoutés à la dernière minute; il faut seulement les réchauffer.

Vous pouvez toujours améliorer la sauce blanche en ajoutant aux oignons, à mi-cuisson, toutes sortes d'autres ingrédients: des feuilles de bettes hachées *(recette page 106)*, de la crème fraîche épaisse, ou encore, pour élargir l'éventail des saveurs, remplacer le lait de la sauce par un bouillon de viande.

Sous une crème d'oseille



1 **Napper les œufs.** Préparez une crème d'oseille *(page 35)*. Pendant qu'elle cuit, faites durcir les œufs et écalez-les *(page 25)*. Coupez-les en deux et disposez-les dans un plat à four beurré, la surface coupée vers le haut. Nappez les œufs avec la crème d'oseille.



2 **Faire revenir la chapelure.** Ôtez les croûtes de quelques morceaux de pain rassis; émiettez-les grossièrement. Faites fondre du beurre dans une poêle, à feu doux. Ajoutez-y la chapelure et laissez-la revenir de 5 à 6 minutes, en remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'elle devienne dorée.

Sous un nappage d'oignons au lait



1 **Faire revenir les oignons.** Faites fondre du beurre dans une casserole à fond épais, à feu doux. Coupez les oignons en tranches épaisses et ajoutez-les au beurre. Remuez jusqu'à ce que les oignons en soient bien imprégnés.



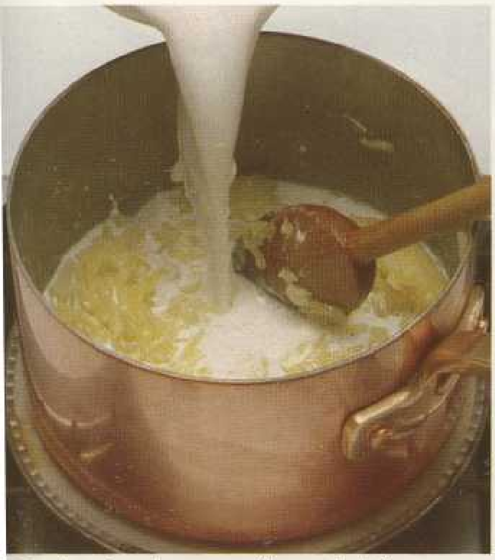
2 **Ajouter la farine.** Couvrez la casserole, posez-la sur un diffuseur de chaleur et laissez les oignons frémir. Au bout de 8 à 10 minutes, quand ils sont devenus jaune pâle, saupoudrez-les de farine. Remuez jusqu'à ce que la farine, le beurre et les oignons forment une pâte onctueuse.



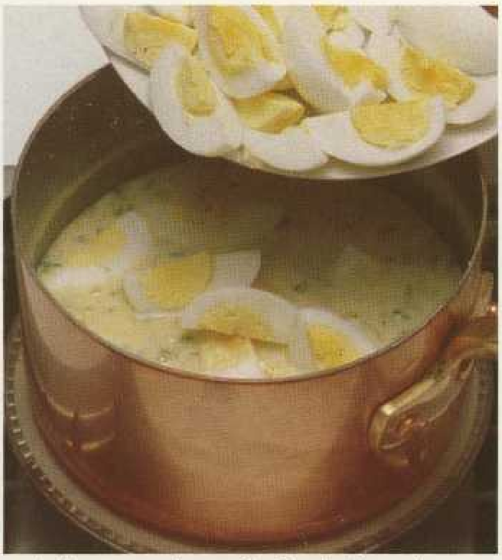
3 **Préparer le gratin.** Ôtez la chapelure du feu. Au bout de une minute ou deux, quand les miettes sont assez froides, saupoudrez-en généreusement les œufs recouverts de crème d'oseille.



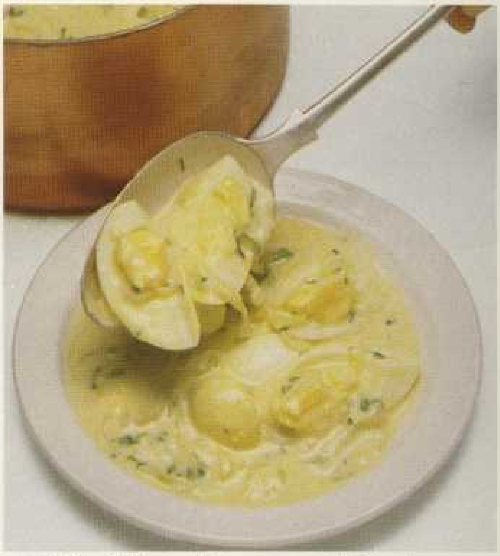
4 **Servir les œufs.** Mettez le plat au four préchauffé à 200° (6 au thermostat). Laissez cuire les œufs 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Sortez-les du four et servez-les sur des assiettes chaudes, en couronnant chaque portion d'oseille gratinée. □



3 **Terminer la sauce.** Versez le lait sur les oignons *(ci-dessus)*. Augmentez la chaleur et remuez sans cesse jusqu'à ce que la sauce bouillonne. Baissez ensuite le feu et laissez frémir la sauce 30 minutes afin que la farine cuise.



4 **Incorporer les œufs.** Pendant que la sauce frémit, faites durcir les œufs et écalez-les. Coupez-les en quartiers. Ajoutez 2 ou 3 jaunes d'œufs crus à la sauce pour l'enrichir ; vous pouvez la relever d'une pincée d'herbes, ici du persil haché. Ajoutez les œufs durs.



5 **Servir les œufs en sauce.** Laissez la casserole à feu doux 2 ou 3 minutes de plus, pour réchauffer les œufs. Servez-les directement sur des assiettes chaudes ou, si vous le désirez, transférez-les dans un plat beurré et faites-les gratiner rapidement au four *(opérations 2 à 4, ci-dessus)*. □

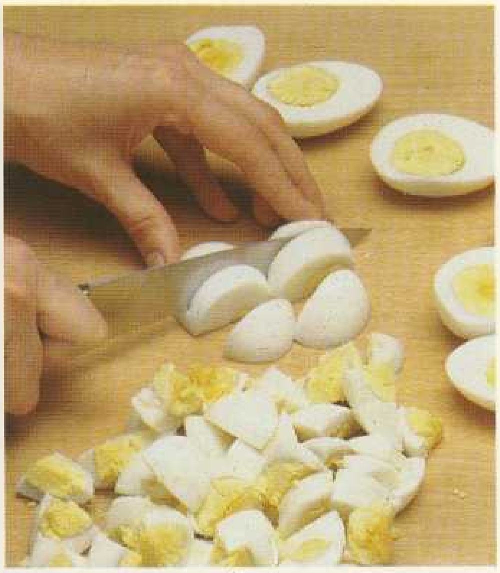
Les croquettes d'œufs : croustillantes et moelleuses à la fois

Enrobé de chapelure puis frit, l'œuf dur restera tendre sous une enveloppe croustillante. Pour lui donner un certain moelleux, il suffit de le hacher et de le lier avec un ingrédient riche en amidon ; le mélange doit être assez ferme pour pouvoir être moulé en croquettes comme dans la préparation ci-contre *(recette page 111)*.

Ici, la liaison est une simple sauce blanche *(page 32)*, préparée avec une petite quantité de lait par rapport au beurre et à la farine, afin de lui donner la consistance d'une pâte épaisse. La sauce est ensuite enrichie au jaune d'œuf cru. Vous pouvez également la préparer en remplaçant le lait par du bouillon *(recette page 165)*, ou en y ajoutant des herbes, des champignons ou des dés de jambon.

Après avoir incorporé les œufs durs hachés, laissez le mélange refroidir complètement ; il deviendra ferme et sera plus facile à travailler. Pendant ce temps, vous pouvez râper la chapelure : choisissez du pain vieux de 2 ou 3 jours, pour qu'il s'émiette sans difficulté. Avant d'enrober les croquettes de chapelure, vous pouvez les fariner et les tremper dans l'œuf battu.

Pour faire frire les croquettes, il suffit de les faire baigner dans l'huile jusqu'à mi-hauteur, comme ici. Dans ce genre de friture, l'huile doit être assez chaude au moment où on y plonge les croquettes, mais pas bouillante. Retournez les croquettes à mi-cuisson, au bout de 5 minutes environ, et laissez-les croustiller 5 minutes de l'autre côté.



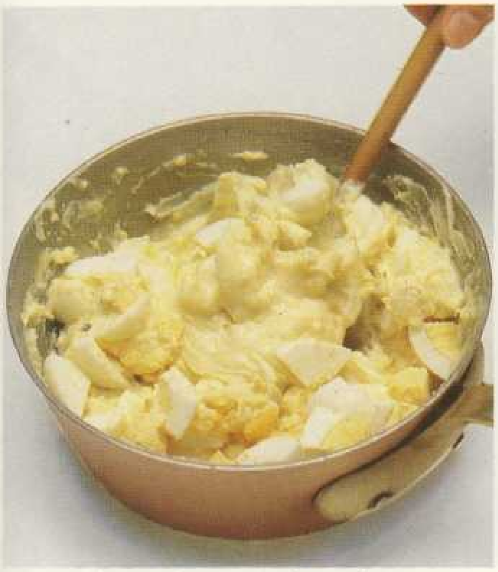
1 **Hacher les œufs.** Écalez les œufs durs et coupez-les en deux dans le sens de la hauteur. Posez les moitiés à plat sur votre plan de travail puis tranchez-les grossièrement dans le sens de la largeur. Hachez ensuite les tranches en petits morceaux.



2 **Préparer la sauce.** Faites une sauce blanche épaisse et laissez-la cuire de 4 à 5 minutes en remuant constamment. Ôtez la casserole du feu. Ajoutez un jaune d'œuf cru. Salez et poivrez. Vous pouvez ajouter une pincée de muscade ou de poivre de Cayenne.



5 **Faire frire les croquettes.** Dans une poêle, versez une couche d'huile de 1 cm environ, de façon que les croquettes y baignent à mi-hauteur. Faites chauffer l'huile à grand feu ; au moment d'y plonger les croquettes, baissez le feu à chaleur moyenne. Mettez les croquettes dans la poêle une à une. Quand elles commencent à dorer, au bout de 3 minutes environ, retournez-les à la spatule. Sortez-les lorsqu'elles seront dorées des deux côtés.



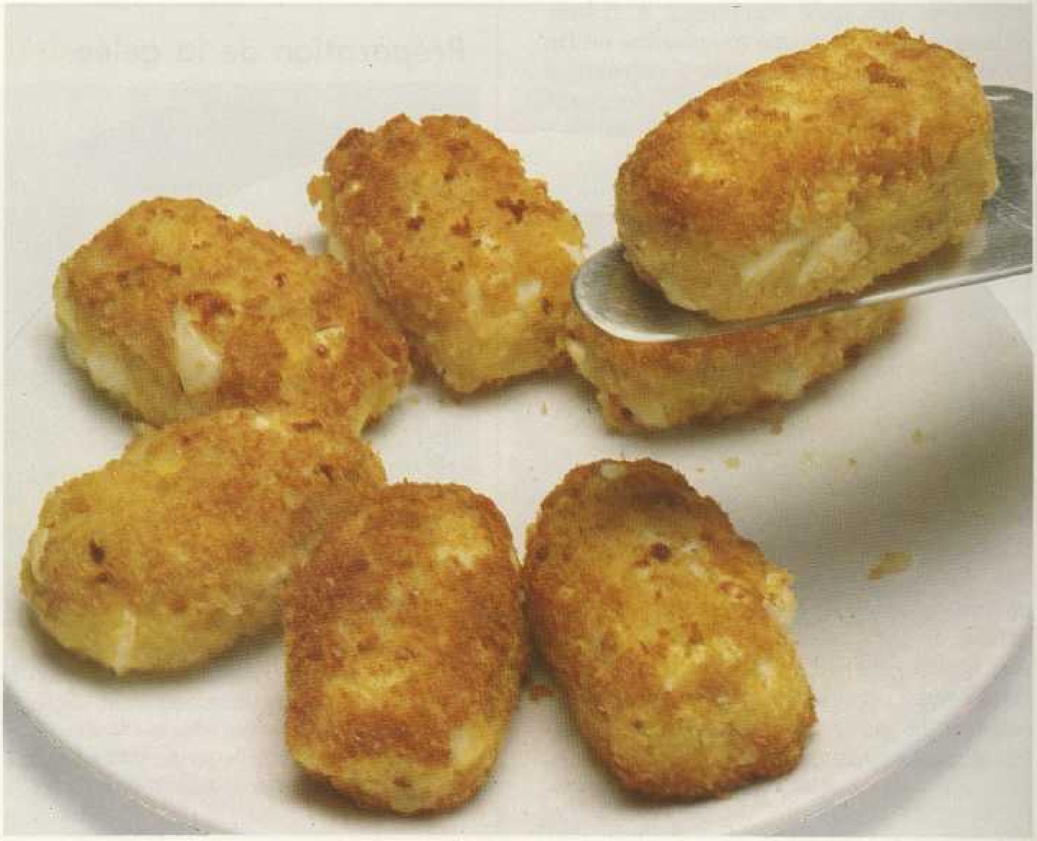
3 **Mélanger la sauce et les œufs.** Incorporez les œufs durs hachés à la sauce encore chaude puis laissez le tout refroidir complètement. Vous pouvez au besoin mettre la casserole au réfrigérateur, afin d'activer le raffermissement du mélange.





4 **Former les croquettes.** Pour façonner les croquettes, utilisez une grande cuillère de service que vous remplirez à chaque fois au maximum en puisant dans le mélange glacé œufs durs-sauce. Posez chaque croquette ainsi formée sur la chapelure et roulez-la jusqu'à ce qu'elle en soit complètement enrobée *(à gauche)*. Pressez doucement chaque croquette afin de l'aplatir légèrement, tout en maintenant la chapelure en place *(à droite)*. Laissez reposer les croquettes avant de les faire frire.

6 **Servir les croquettes.** Disposez les croquettes sur un plat de service chaud. Vous pouvez les servir telles quelles ou les accompagner d'une sauce tomate *(page 33)* que vous présenterez séparément, pour ne pas altérer la consistance des croquettes d'œufs. □



L'aspic : un habit transparent

Si vous voulez mettre particulièrement bien en valeur la forme d'un œuf, il suffit de l'enrober de gelée. Celle-ci flatte non seulement l'œil, par ses reflets ambrés, mais également le palais. Une gelée tremblante qui fond sur la langue rehausse à merveille le moelleux des œufs pochés et des œufs mollets.

Le plat en gelée est généralement connu sous le nom d'aspic, qu'il s'agisse de viande, de saumon, de légumes, etc. La gelée est en principe préparée avec un bouillon de veau: on laisse frémir la viande et les légumes dans l'eau, jusqu'à ce que ceux-ci transmettent au liquide leurs différentes saveurs *(ci-contre, en bas; recette page 165)*. Pour que le bouillon se solidifie quand il sera glacé, il faut ajouter des morceaux de viande gélatineux: des pieds de veau ou de cochon, par exemple. Cette gélatine naturelle donnera une consistance parfaite à l'aspic quand vous le démoulerez: il sera ferme mais ni dur ni caoutchouteux.

La réussite d'une gelée dépend essentiellement de sa limpidité cristalline et de sa consistance.

Pour obtenir sa transparence, le bouillon doit être écumé avec soin de ses impuretés dès qu'il commence à frémir puis passé à travers une mousseline en fin de cuisson. Lorsque la gelée a refroidi, il faut enlever toute trace de graisse ayant remonté à la surface à l'aide d'une cuillère ou d'un linge humide.

Les œufs en aspic sont souvent préparés dans des ramequins, mais vous pouvez également disposer plusieurs œufs ensemble dans une timbale, comme ici *(ci-contre, en haut.)* Pour une présentation raffinée, vous ajouterez des garnitures simples pour parfumer et décorer votre plat. Les garnitures végétales, de l'estragon, par exemple, ou du cresson, comme ici, seront d'abord trempées dans de l'eau chaude afin d'être attendries. Cela vous permettra de les étaler facilement à plat. D'autres garnitures conviennent également: des olives noires dénoyautées et coupées en morceaux, des tranches de poivrons grillés, du jambon cuit ou fumé par exemple. Quelle que soit la garniture que vous choisissiez, disposez-la entre deux fines couches de gelée pour qu'elle soit maintenue en place, avant d'ajouter les œufs.

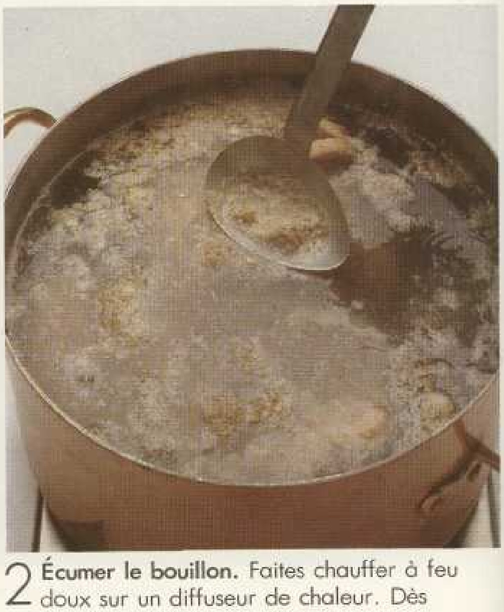


1 **Garnir la timbale.** Faites fondre de la gelée à feu doux *(encadré ci-dessous)*. Versez-en une fine couche dans une timbale et mettez-la au réfrigérateur environ 10 minutes, jusqu'à ce que la gelée prenne. Plongez 2 ou 3 branches de cresson dans l'eau chaude, ôtez les feuilles et épongez-les avec du papier absorbant. Trempez-les dans la gelée fondue. Disposez-les dans la timbale à intervalles réguliers et couvrez-les d'une fine couche de gelée. Laissez refroidir; quand la gelée est prise, disposez les œufs mollets écalés entre les feuilles de cresson *(ci-dessus)*.

Préparation de la gelée

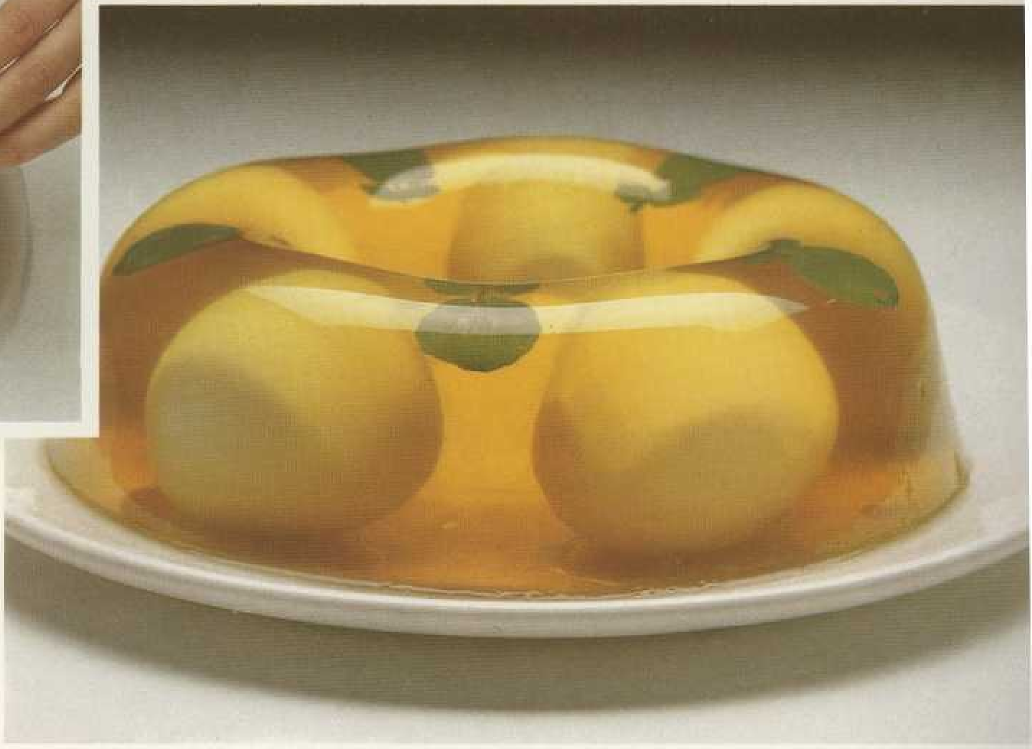


1 **Assembler les viandes.** Posez une grille métallique au fond d'une marmite ou d'un pot au feu. Mettez les os et la viande, ici du collier, des pieds de veau et des pieds de porc. Recouvrez les ingrédients de 2 ou 3 cm d'eau.



2 **Écumer le bouillon.** Faites chauffer à feu doux sur un diffuseur de chaleur. Dès que l'eau frémit, ôtez l'écume qui se forme à la surface. Ajoutez un peu d'eau froide et répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'écume.





2 **Démouler les œufs.** Couvrez les œufs de gelée. Mettez à glacer pendant 2 à 3 heures. Quand la gelée est ferme, renversez un plat de service sur la timbale. Retournez les deux ensemble. Trempez un linge dans l'eau chaude puis essorez-le. Posez le linge sur la timbale quelques secondes, pour que la gelée se décolle. Tenez bien la timbale et le plat, secouez puis soulevez la timbale *(ci-dessus)*. □



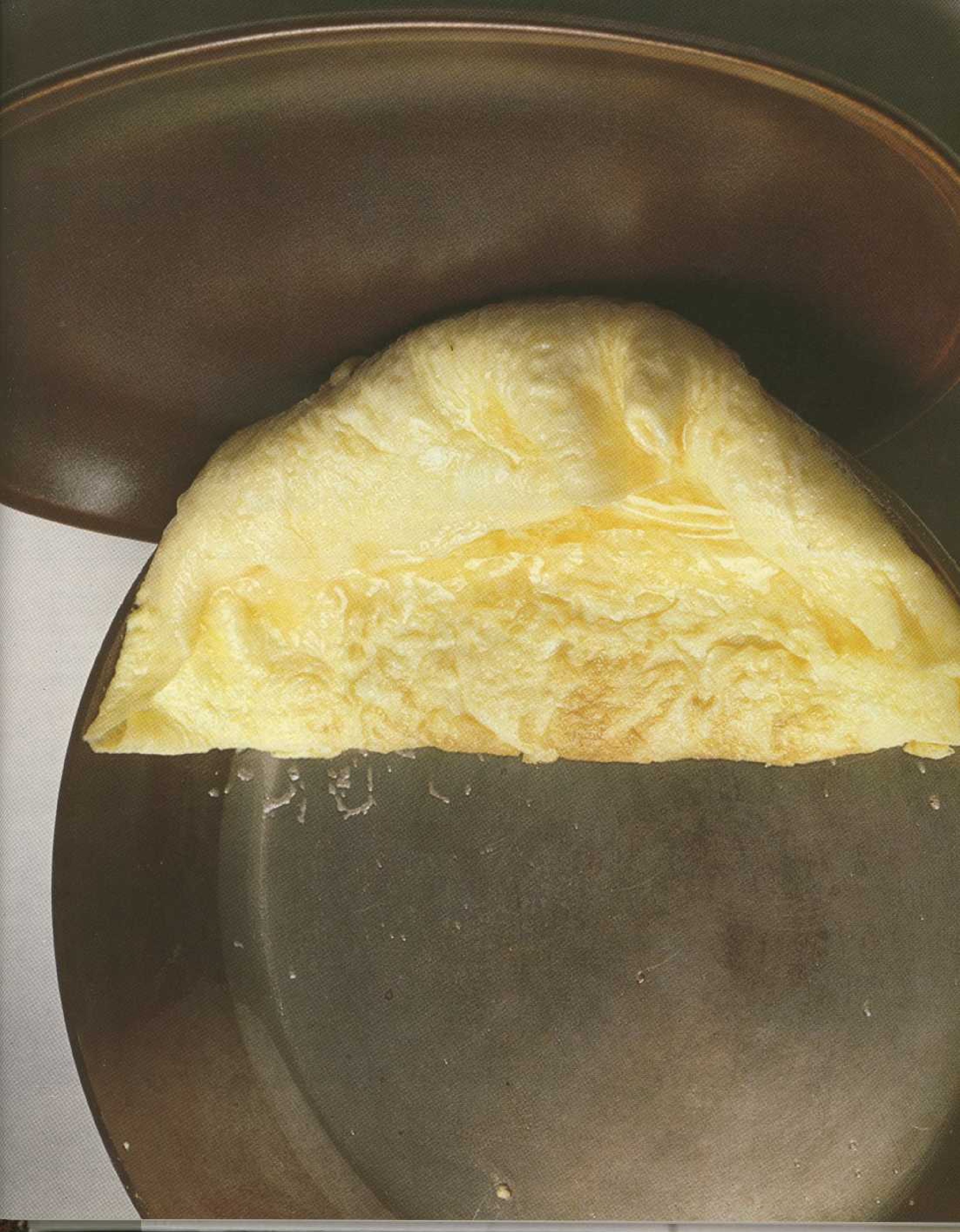
3 **Ajouter les légumes.** Salez le bouillon et ajoutez-y les légumes, ici carottes, oignons, dont 1 piqué de clous de girofle, ail, poireaux, céleri, persil et thym. Couvrez à demi, réduisez la chaleur et laissez frémir 5 heures.



4 **Filtrer le bouillon.** Disposez une double couche de mousseline à l'intérieur d'une grande passoire posée sur un récipient. Videz le contenu du pot au feu dans la passoire. Laissez le liquide s'écouler à travers la mousseline.



5 **Laisser prendre la gelée.** Lorsque le bouillon a refroidi, mettez-le au réfrigérateur de 8 à 12 heures, jusqu'à ce qu'il devienne ferme. Avec une cuillère ou un linge trempé dans l'eau chaude et essoré, ôtez la graisse.



3
Œufs brouillés et omelettes
La richesse des œufs battus

Le fait de battre les œufs modifie totalement leur cuisson. Le blanc d'un œuf entier deviendra ferme avant le jaune, tandis que le mélange blanc-jaune d'un œuf battu «prend» simultanément. Remué lentement à feu doux — c'est-à-dire brouillé —, ce mélange gardera une consistance semi-liquide. Non remué, il épaissira en restant homogène et donnera une omelette traditionnelle.

Les œufs brouillés exigent une chaleur faible et une cuisson prolongée pour être bien crémeux. Ils s'accommodent simplement au beurre, mais vous pouvez leur ajouter divers ingrédients, pour varier leur saveur et leur texture: des pointes d'asperges précuites *(page 50)* en cours de préparation, par exemple, à moins que vous ne préfériez verser directement les œufs dans un mélange de légumes en train de cuire *(page 52).*

Les omelettes cuisent normalement à feu vif, pour être fermes extérieurement et moelleuses à l'intérieur, et vous pouvez les présenter de différentes façons. L'omelette pliée *(ci-contre)* se sert telle quelle ou garnie. La garniture peut être dissimulée sous le repli de l'omelette ou dans une fente que vous aurez pratiquée à la surface de celle-ci *(page 56).* Les omelettes plates se marient avec de nombreux ingrédients *(page 60).* Vous pourrez en empiler plusieurs, différemment garnies, pour obtenir un pain d'omelettes original *(page 65);* ou en assembler deux simples autour d'une même garniture pour former une omelette-sandwich *(page 62).* Quant à l'omelette nature, elle sera d'une légèreté et d'un gonflant inhabituel si vous battez les blancs d'œufs en neige ferme avant de les incorporer aux jaunes *(page 58).*

On peut brouiller les œufs dans n'importe quel récipient à fond épais qui répartit bien la chaleur; mais les omelettes devraient toujours cuire dans une poêle spéciale, aux bords incurvés, qui permet de les faire glisser facilement sur le plat de service. Une poêle à omelette neuve a besoin d'être «culottée»: après l'avoir lavée et essuyée, faites-y chauffer environ 2 cm d'huile; lorsque l'huile commence à fumer, jetez-la et essuyez la poêle. En principe, vous ne devriez plus laver celle-ci, sous peine de recommencer l'opération avant chaque usage. Nettoyez-la simplement avec un linge sec ou du papier absorbant.

Une omelette nature pliée dont le centre est encore légèrement liquide glisse sur un plat de service chaud. Elle a été cuite au beurre, sur feu vif, pendant moins d'une minute: juste le temps de se colorer.

Les œufs brouillés : le secret de leur réussite

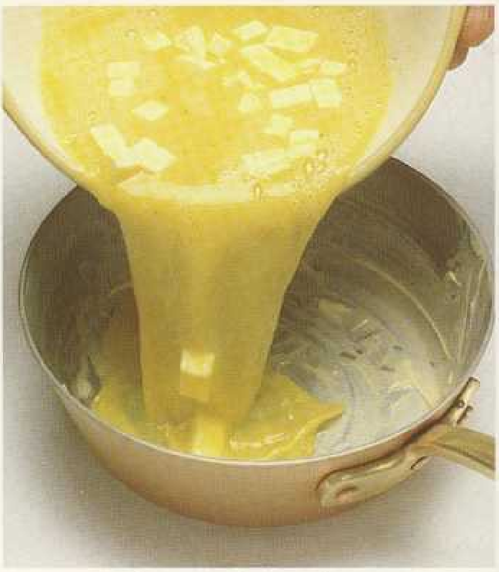
Pour la plupart d'entre nous, les œufs brouillés sont un plat à l'aspect grumeleux qui demande peu de préparation. Mais, en y incorporant beaucoup de beurre et en s'armant de patience, on peut transformer les œufs brouillés en une crème de flocons moelleux d'une délicatesse surprenante.

Ainsi préparés, les œufs seront délicieux consommés tels quels, mais on peut également les parfumer avec des herbes — marjolaine ou cerfeuil, par exemple — avant de les brouiller, ou leur ajouter une garniture chaude au moment de les servir. Le raffinement consiste à les marier avec de la truffe : pour que celle-ci développe son arôme au maximum, incorporez-la en lamelles (que vous pouvez remplacer par des pelures de truffe) aux œufs crus avant la cuisson *(encadré page de droite).*

Le secret de la réussite réside dans la lenteur de la cuisson : si les œufs cuisent trop rapidement, ils deviendront durs, secs et caoutchouteux. Choisissez une poêle à fond épais, que vous ferez chauffer à feu très doux sur un diffuseur de chaleur ou, comme ici, dans un bain-marie. En plongeant la poêle dans l'eau, la chaleur sera répartie uniformément et le risque de trop cuire les œufs réduit.

Si vous ajoutez aux œufs une garniture chaude, comme les pointes d'asperges dans la préparation ci-contre, faites-le en fin de cuisson, juste au moment où ils commencent à épaissir. Les accompagnements qui conviennent sont nombreux : tranches de courgettes sautées, petits pois bouillis ou fonds d'artichauts cuits à l'étouffée, par exemple.

Que les œufs soient servis tels quels ou avec une garniture, il est important d'arrêter leur cuisson dès que la consistance idéale est atteinte. En y mêlant un peu de beurre froid coupé en noisettes ou de crème fraîche hors du feu, vous arrêterez définitivement la cuisson tout en enrichissant leur texture.



1 **Préparer les œufs.** Beurrez les parois et le fond d'une poêle à fond épais. Cassez les œufs dans un récipient. Salez et poivrez. Ajoutez des noisettes de beurre, à raison de 30 g pour 4 œufs. Battez les œufs jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient mélangés et versez-les dans la poêle.



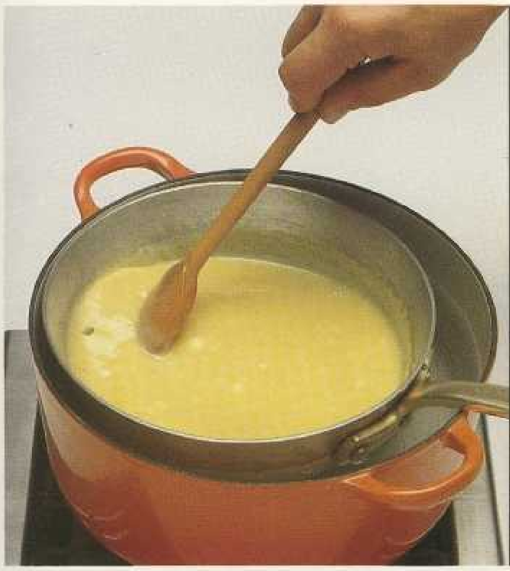
3 **Ajouter la garniture.** Quand les œufs commencent à épaissir, vous pouvez y incorporer une garniture chaude précuite, ici des pointes d'asperges blanchies puis égouttées et brièvement sautées au beurre *(page 35).* Mélangez bien les pointes d'asperges avec les œufs brouillés.



4 **Obtenir la consistance désirée.** Ôtez la poêle du bain-marie. Continuez à remuer : la cuisson des œufs se poursuivra grâce à la chaleur de la poêle et de la garniture. Si les œufs n'atteignent pas la consistance désirée, remettez-la dans l'eau chaude afin qu'ils épaississent davantage.



5 **Servir les œufs brouillés.** Quand les œufs sont crémeux et onctueux, ajoutez-y quelques noisettes de beurre froid pour arrêter la cuisson tout en enrichissant leur texture. Remuez jusqu'à ce que le beurre soit bien incorporé puis servez les œufs immédiatement sur des assiettes chaudes *(ci-dessus).*





2 **Cuire les œufs.** Placez la poêle à l'intérieur d'un récipient plus grand. Versez de l'eau chaude dans le récipient jusqu'aux deux tiers de la hauteur de la poêle. Posez le tout sur feu doux; réglez la chaleur pour maintenir l'eau juste au-dessous de l'ébullition. Avec une cuillère en bois, remuez constamment au fur et à mesure que fond le beurre *(à gauche)*. Continuez de remuer en raclant bien les parois et le fond de la poêle, afin que les œufs n'attachent pas : ils deviendront peu à peu opaques *(à droite)*.

Œufs aux truffes



Parfumer les œufs. Afin que la truffe imprègne bien les œufs de son arôme, grattez-la et émincez-la grossièrement. Mettez les lamelles de truffe dans une casserole beurrée et cassez-y les œufs. Laissez reposer une heure environ, ajoutez du beurre et l'assaisonnement; battez le mélange et faites-le cuire.

6 **Garnir de croûtons.** Vous pouvez garnir chaque part d'œufs brouillés avec une petite poignée de croûtons *(ci-contre)*. Il suffit de faire sauter au beurre pendant 1 ou 2 minutes des petits cubes de pain légèrement sec, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez les croûtons avant de les utiliser. □



Improvisation sur un thème

Les œufs brouillés *(page 50)* se prêtent à tout un éventail de recettes qui respectent leur onctuosité mais permettent également de varier les saveurs.

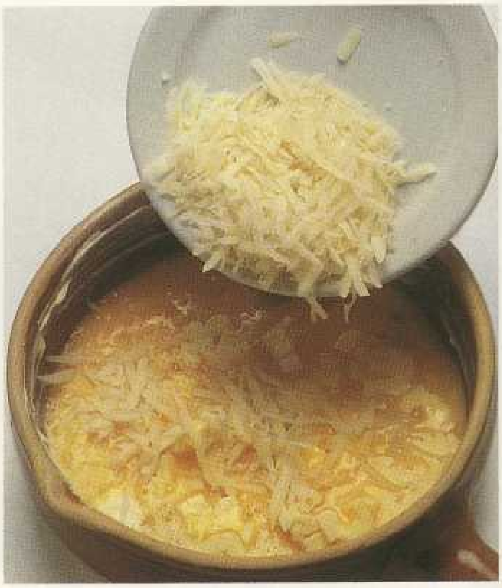
En les mélangeant avec un liquide et du fromage râpé, par exemple, on obtient une préparation relevée et fluide qui rappelle la fondue traditionnelle *(page 82)*. Ici on a pris du vin blanc que l'on a fait réduire pour concentrer son arôme *(ci-contre, recette page 114)*, mais on peut aussi le remplacer par du jus de rôti *(recette page 115)*.

Une autre préparation consiste à faire fondre des légumes au beurre ou à l'huile et à y ajouter les œufs à mi-cuisson; on remue ensuite constamment à feu doux: le mélange sera bien lié et aura une consistance crémeuse. Ici des tomates et du basilic frais donnent aux œufs une note provençale *(ci-dessous; recette page 113)*, mais vous pouvez les remplacer par des aubergines coupées en dés, ou un mélange de tomates, d'oignons, de poivrons et de courgettes *(recettes page 116)*.

Fondue veloutée



1 **Faire réduire le vin.** Versez du vin blanc dans une casserole; ajoutez de l'ail pilé. Posez la casserole sur feu moyen. Faites bouillir le vin jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Passez-le ensuite au chinois, afin d'ôter l'ail *(ci-dessus)*. Laissez le vin refroidir.

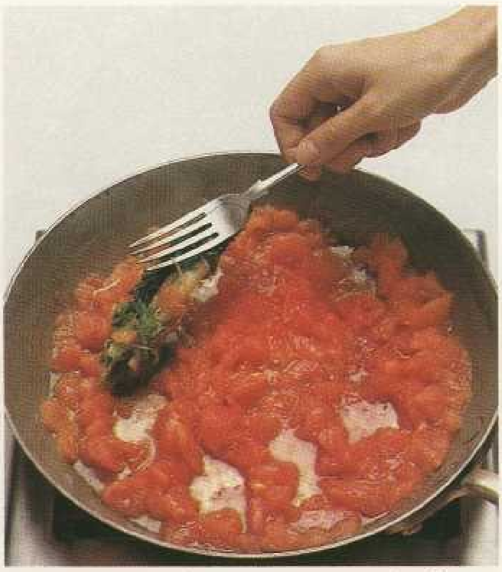


2 **Mélanger les ingrédients.** Beurrez entièrement un récipient en terre cuite et cassez-y les œufs. Ajoutez quelques dés de beurre, le vin blanc, du poivre et du sel. Battez jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient bien mélangés. Incorporez du gruyère râpé.

Œufs à la provençale



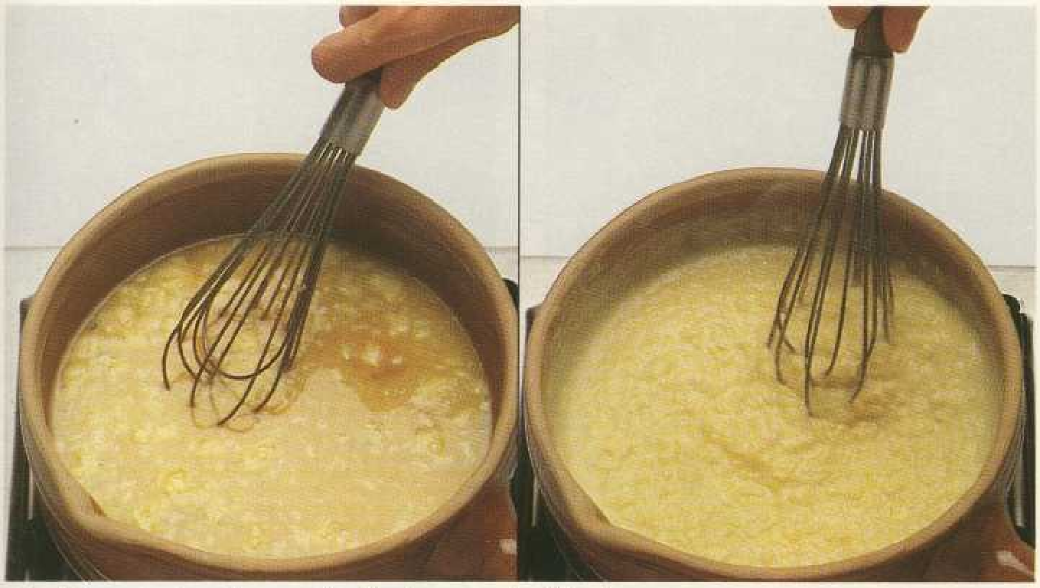
1 **Préparer les tomates.** Ébouillantez les tomates. Quand elles sont froides, pelez-les, enlevez le pédoncule et coupez-les en deux horizontalement. Pressez doucement les demi-tomates afin d'en extraire les pépins et une partie du jus puis hachez-les.



2 **Faire cuire les tomates.** Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les tomates, des gousses d'ail écrasées, du sel, une pincée de sucre et un bouquet d'herbes. Laissez cuire à feu doux, en secouant la poêle de temps en temps, jusqu'à évaporation du jus de cuisson. Ôtez le bouquet.



3 **Incorporer les œufs.** Cassez les œufs dans une terrine; ajoutez-y des noisettes de beurre et assaisonnez à votre goût. Battez les œufs légèrement à la fourchette pour mélanger les jaunes et les blancs puis versez-les sur les tomates frémissantes.



3 **Faire cuire le mélange.** Chauffez la casserole à feu doux sur un diffuseur de chaleur. Remuez lentement le mélange d'œufs et de fromage, au fouet ou à la fourchette, jusqu'à ce que le beurre et le fromage aient fondu *(à gauche)*. Continuez de remuer en accélérant le mouvement quand le mélange est homogène *(à droite)* et en raclant les parois et le fond de la casserole.



4 **Servir la fondue.** Dès que le mélange commence à prendre, ôtez la casserole du feu. Continuez de remuer 1 minute environ, car la cuisson se poursuit tant que la casserole est brûlante. Quand la fondue a la consistance d'une crème, servez-la sur des assiettes chaudes. □



4 **Brouiller les œufs.** Avec une cuillère en bois, remuez les œufs afin de les mélanger intimement avec les tomates. Continuez de remuer constamment pendant la cuisson, en raclant bien le fond et les parois de la poêle pour que les œufs n'attachent pas.



5 **Parfumer au basilic.** Quand les œufs commencent à épaissir, ajoutez une poignée de feuilles fraîches de basilic que vous aurez hachées au dernier moment; en effet, le basilic coupé a tendance à noircir s'il est exposé trop longtemps à l'air. Mélangez bien le tout.



6 **Servir les œufs.** Ôtez la poêle du feu. Continuez de remuer pendant quelques secondes, car la cuisson se poursuit tant que la poêle est chaude. Lorsque les œufs ont épaissi et atteint la consistance désirée, servez-les aussitôt sur des assiettes chaudes *(ci-dessus)*. □

L'omelette pliée : un délice vite préparé

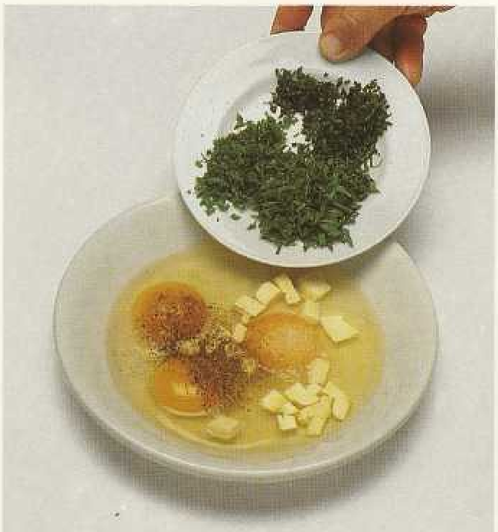
Une omelette que vous repliez sur elle-même est un plat économique qui se prépare rapidement et ne demande aucun équipement spécial, hormis une poêle à fond épais. Il faut simplement des œufs frais, du beurre, du sel et du poivre et les aromates de votre choix.

Battez les œufs légèrement, afin de préserver aux jaunes frais leur goût et leur moelleux, de préférence juste avant de les faire cuire; si vous attendez trop, les œufs se sépareront et vous devrez les battre de nouveau. Le beurre, coupé en petits dés qui fondent rapidement, enrichit l'omelette. Il faut compter environ 15 g de beurre pour 3 œufs. Pour rehausser le goût de l'omelette, vous avez le choix entre de nombreux aromates: de la marjolaine fraîche, du persil ou un mélange de fines herbes *(encadré ci-contre)* lui communiqueront une saveur subtile; si vous ne trouvez pas d'herbes fraîches, remplacez-les par de la marjolaine ou de l'origan séchés. On peut aussi incorporer avec modération d'autres ingrédients aux œufs avant de les battre: des filets d'anchois hachés, des pointes d'asperges, une truffe découpée en lamelles, des champignons sautés, des pistaches écrasées ou des feuilles d'oseille finement hachées *(recettes pages 118 à 133).*

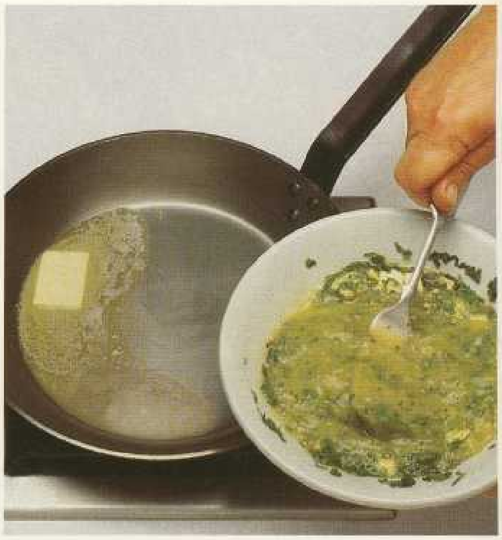
Dans tous les cas, la cuisson doit être rapide, et il est indispensable que la poêle soit chaude lorsque vous y versez les œufs. L'omelette doit cuire en moins d'une minute, sinon elle perdrait sa consistance moelleuse.

Hormis les herbes et ingrédients ajoutés avant la cuisson, des garnitures plus substantielles, préparées à l'avance, peuvent enrichir l'omelette juste au moment de la plier *(opération 6)*: des œufs de carpe et des feuilles de laitue hachées, sautées puis liées avec une sauce à la crème, par exemple *(recettes pages 126 et 119).*

C'est aussi le meilleur moment pour incorporer du fromage: si on l'ajoutait au début de la cuisson, il rendrait l'omelette collante en fondant. Quelle que soit la garniture que vous utilisez, pliez bien l'omelette et servez-la aussitôt.

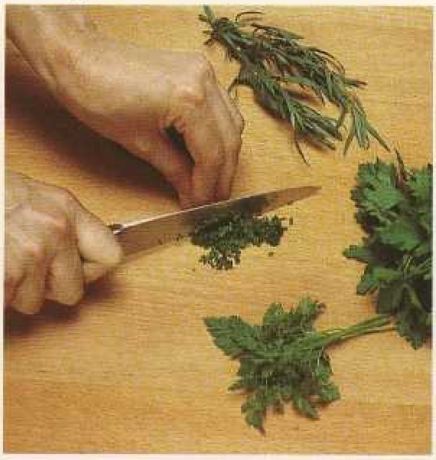


1 **Aromatiser les œufs.** Cassez les œufs dans un plat peu profond pour pouvoir les battre plus rapidement. Ajoutez du sel, du poivre noir fraîchement moulu et un peu de beurre coupé en dés. Vous pouvez ajouter des aromates, ici quelques herbes fraîches hachées menu *(encadré ci-dessous).*



2 **Battre les œufs.** Faites chauffer une poêle à fond épais pendant quelques secondes sur feu vif. Mettez-y un morceau de beurre: 15 g environ suffisent pour une poêle de 20 cm de diamètre. Pendant que le beurre fond, battez légèrement les œufs à la fourchette pour bien les mélanger.

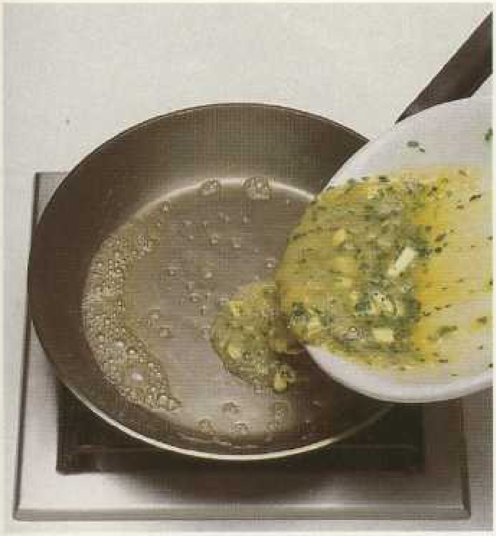
Bouquet de fines herbes



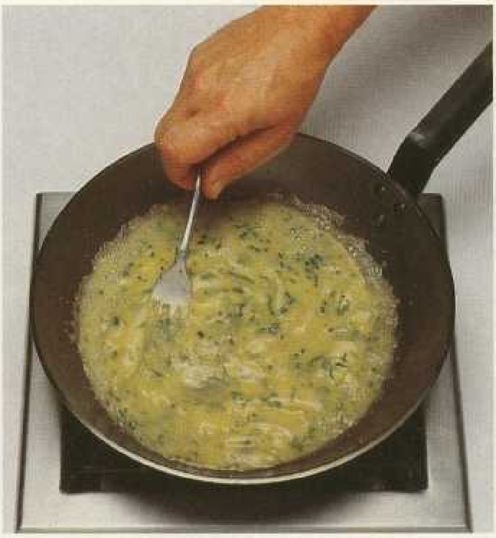
Préparer les fines herbes. Une quantité égale de persil *(à droite)*, de cerfeuil *(au premier plan)* et de ciboulette *(au centre)* ainsi qu'une petite poignée d'estragon *(à l'arrière-plan)* constituent un mélange classique de fines herbes. Séparez les feuilles d'estragon de leur tige et hachez-les menu. Hachez les feuilles de persil et de cerfeuil. Rassemblez la ciboulette en bouquet et hachez-la *(ci-dessus).*



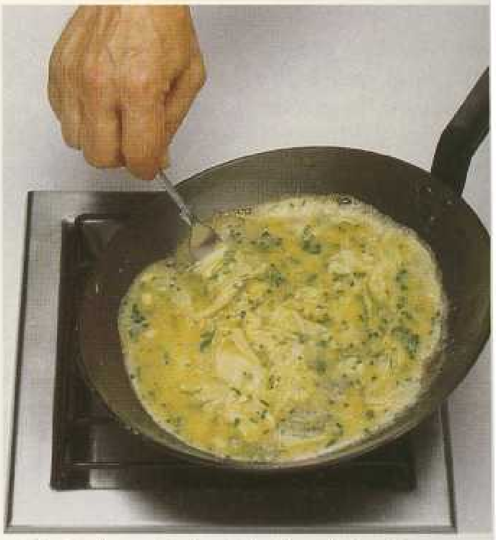
6 **Plier l'omelette.** A l'aide de la fourchette, ramenez le bord de l'omelette le plus proche de vous sur le centre de celle-ci. Penchez la poêle dans la direction opposée puis glissez les dents de la fourchette sous ce pli et continuez de rouler l'omelette vers le bord éloigné de la poêle.



3 **Verser les œufs dans la poêle.** Penchez la poêle dans tous les sens pour que le beurre fondu recouvre uniformément le fond. Quand le beurre commence à fumer, juste avant qu'il ne brunisse, versez-y les œufs battus.



4 **Faire cuire l'omelette.** Passez à deux ou trois reprises le dos de la fourchette à travers les œufs, afin d'exposer le plus possible du mélange à la chaleur. Ne remuez jamais avec les dents de la fourchette : vous risqueriez de rayer la poêle et de faire coller l'omelette.



5 **Soulever le bord de l'omelette.** Dès que l'omelette commence à prendre, soulevez-en le bord à la fourchette. Penchez la poêle en même temps, de façon que toute l'omelette encore liquide glisse sous la partie cuite. Répétez l'opération si nécesssaire.



7 **Souder le pli.** Avec les dents de la fourchette, ramenez l'autre bord de l'omelette sur le premier. Soudez les deux bords en les pressant doucement avec le plat de la fourchette. Gardez la poêle penchée sur le feu 3 ou 4 secondes de plus, de façon que le fond de l'omelette roussisse légèrement.





8 **Servir l'omelette.** Renversez l'omelette d'un coup sec sur un plat chaud : elle se présentera ainsi sens dessus dessous *(en haut)*. Pour lui donner un aspect brillant, vous pouvez faire fondre un petit morceau de beurre sur sa surface. Servez immédiatement, pendant qu'elle est encore chaude et moelleuse à l'intérieur. □

Jne omelette garnie passée au gril

our obtenir une présentation plus origi-ale qu'une omelette simplement pliée *page 54)*, incisez le dessus de l'omelette et arnissez la poche ainsi formée. Vous ouvez également ajouter des œufs ochés ou mollets, ou encore napper le ut d'une sauce que vous saupoudrerez e fromage râpé ou de miettes de pain vant de faire gratiner l'omelette.

Nombre de garnitures et sauces utili-ées pour des œufs entiers *(pages 32 à 35)* onviennent à cette préparation. Ici l'ome-tte est farcie d'une purée de champi-nons qui fournit une assise pour des œufs ochés, recouverts de sauce Béchamel à la rème *(recette page 167)*. Vous pouvez emplacer cette purée de champignons ar une purée de pois ou des morilles *ages 34 et 35)*. Du fromage ou de la urée de tomates *(page 33)* couronne-aient à merveille la sauce Béchamel. uelles que soient les sauces et les garni-ures que vous emploierez, préparez-les à avance pour qu'elles soient prêtes en ême temps que l'omelette.



1 **Inciser l'omelette.** Préparez les garnitures et les sauces, ici une purée de champignons *(page 34)*, des œufs pochés parés *(page 26)* et une sauce Béchamel *(page 32)*. Réservez-les au chaud pendant que vous préparez une omelette nature *(page 54)*. Retournez l'omelette sur un plat à four chaud. Incisez légèrement le dessus de l'omelette, en laissant environ 4 cm intacts à chaque extrémité.



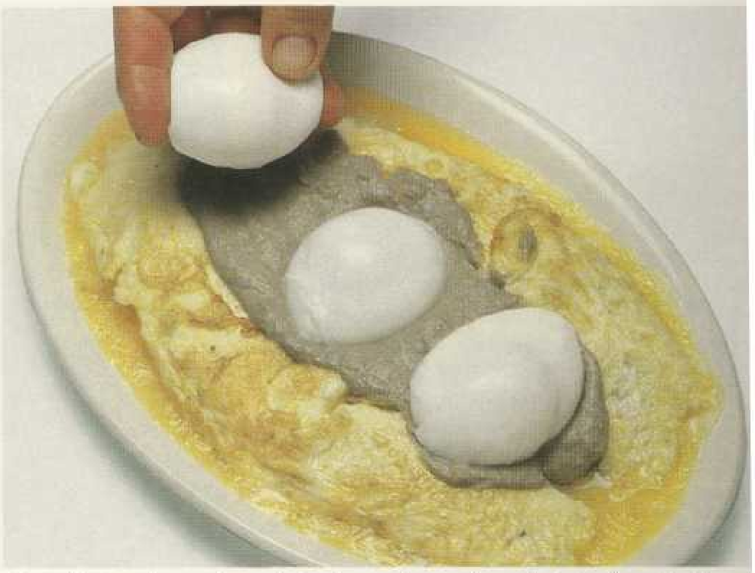
4 **Napper l'omelette de sauce.** Ôtez la sauce Béchamel du feu et ajoutez-y assez de crème fraîche pour que son volume augmente de moitié; vous pouvez également y incorporer du gruyère ou du parmesan râpés. Goûtez la sauce et rectifiez l'assaisonnement. Étalez-la ensuite à la cuillère sur l'omelette de façon à la napper.



5 **Saupoudrer de fromage râpé.** Saupoudrez le fromage râpé, ici du parmesan, en couche uniforme sur la sauce. Enfournez l'omelette sous un gril préchauffé, en la plaçant très près de la source de chaleur: 5 cm environ. Laissez-la griller pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement gratiné.



2 **Farcir l'omelette.** Avec la lame du couteau, élargissez la fente pratiquée dans l'omelette pour former une poche étroite. Remplissez-la de purée de champignons, cuillerée par cuillerée. Une omelette préparée avec 7 œufs, comme ici, pourra contenir environ 3 cuillerées à soupe de purée. Égalisez la purée.



3 **Ajouter les œufs pochés.** Sortez les œufs pochés de l'eau froide dans laquelle vous les avez placés après la cuisson. Trempez-les quelques secondes dans l'eau chaude. Disposez-les délicatement les uns à côté des autres sur la purée de champignons.





6 **Servir l'omelette.** Sortez le plat du four. Partagez l'omelette en portions de façon que chaque convive ait un œuf poché. Versez à la cuillère, sur chaque part, la sauce qui reste dans le plat. Les jaunes des œufs pochés doivent être encore liquides au moment où vous dégustez l'omelette *(ci-dessus)*. □

L'omelette soufflée : sucrée ou salée

Si vous fouettez des blancs d'œufs et que vous y incorporez ensuite les jaunes, vous obtiendrez une omelette qui gonflera à la cuisson et dont la texture sera presque celle d'un soufflé *(page 76)*. Vous pouvez l'agrémenter d'une garniture sucrée et la saupoudrer de sucre puis la passer au four pour obtenir un succulent dessert; mais vous pouvez également la faire cuire à la poêle après l'avoir simplement assaisonnée de sel et de poivre, ou parfumée d'herbes aromatiques.

Les omelettes soufflées doivent leur légèreté à l'air incorporé aux blancs d'œufs montés en neige. Vous obtiendrez le meilleur résultat en les battant au fouet et en soulevant la mousse au fur et à mesure que vous la battez. Utilisez de préférence un récipient en cuivre car la réaction chimique de ce métal avec les blancs d'œufs leur permet de monter davantage. Toutefois, il est nécessaire de nettoyer avec soin le récipient avant de l'utiliser: frottez-le avec un mélange de sel et de vinaigre puis rincez-le et essuyez-le bien.

Pour que les blancs d'œufs conservent toute leur légèreté, dès qu'ils sont battus en neige, incorporez-y immédiatement les jaunes. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule en caoutchouc, ou éventuellement à la main, et faites cuire aussitôt, avant que l'appareil ne retombe.

Pendant la cuisson, l'omelette gonflera au fur et à mesure que l'air emprisonné dans les blancs s'échappera sous l'action de la chaleur. Il sera difficile de rouler l'omelette soufflée sur elle-même. Aussi, la façon la plus simple de la plier consiste à pencher la poêle pour que l'omelette glisse en avant, puis à la faire sauter par petits coups jusqu'à ce que le bord de l'omelette retombe au centre *(opération 6)*.

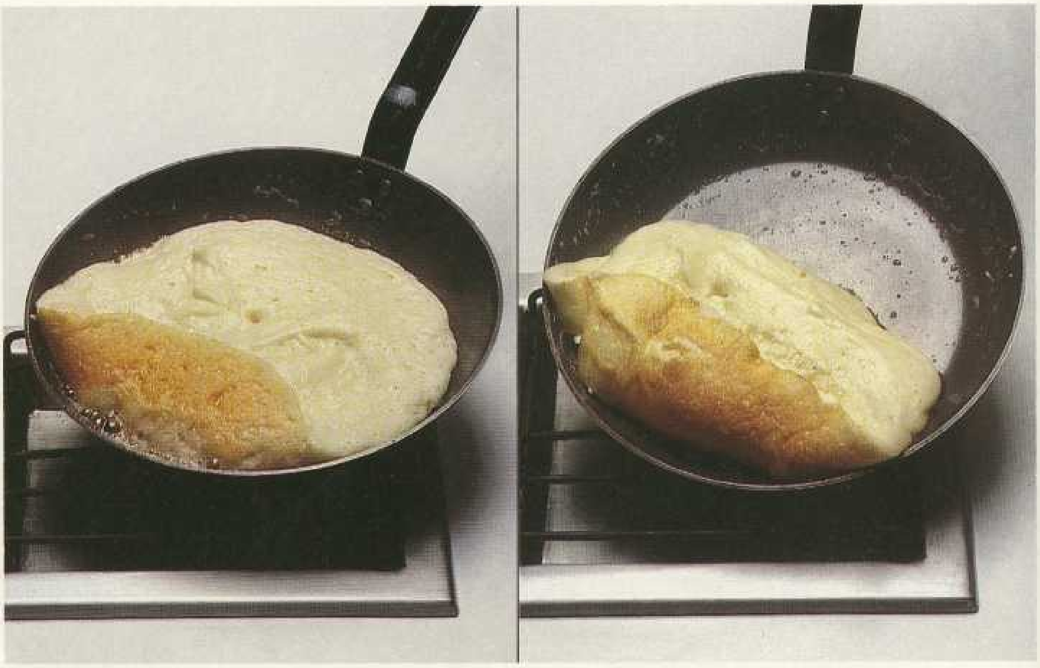
Cette omelette ne supporte pas une garniture trop lourde; servez-la donc telle quelle, ou nappée d'une sauce *(page 32)*.



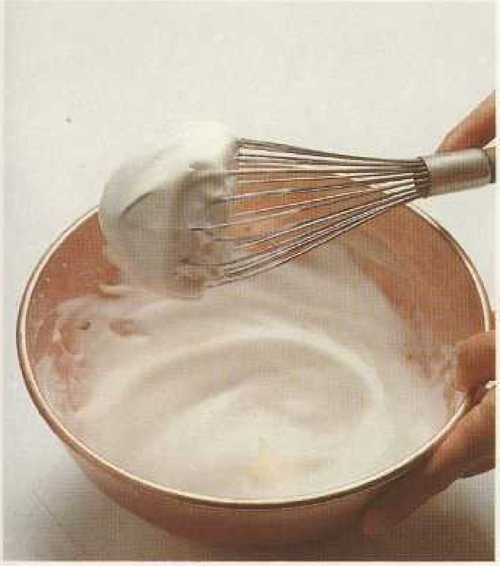
1 **Séparer les blancs des jaunes.** Cassez les œufs de façon à garder le jaune dans la coquille et à laisser couler le blanc dans un récipient. Faites passer le jaune d'une coquille à l'autre, jusqu'à ce que tout le blanc se soit écoulé. Mettez les jaunes dans une assiette.

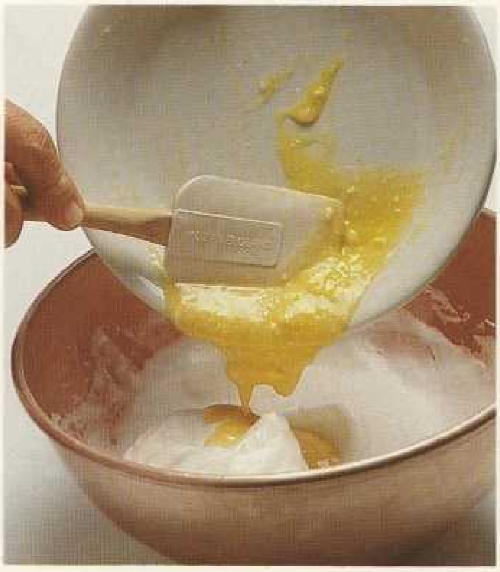


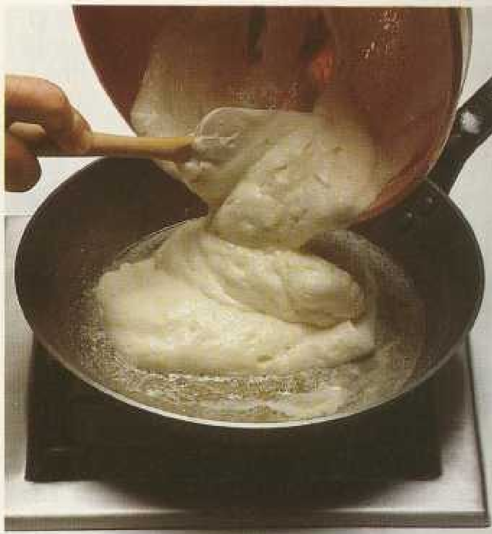
2 **Mélanger les jaunes.** Salez et poivrez les jaunes. Ajoutez de la crème fraîche ou des noisettes de beurre froid, à raison de 15g de beurre pour 3 jaunes. Mélangez les jaunes à la fourchette. Si des morceaux de beurre restent entiers, ils fondront à la cuisson.



6 **Plier l'omelette.** Secouez la poêle de temps en temps; quand le dessous de l'omelette commence à prendre et que celle-ci glisse facilement, vous pouvez la plier. Penchez la poêle en avant. Faites-la sauter par petits coups jusqu'à ce que le bord de l'omelette retombe au centre *(ci-dessus, à gauche)*. Continuez jusqu'à ce que l'omelette soit bien pliée *(ci-dessus, à droite)*.



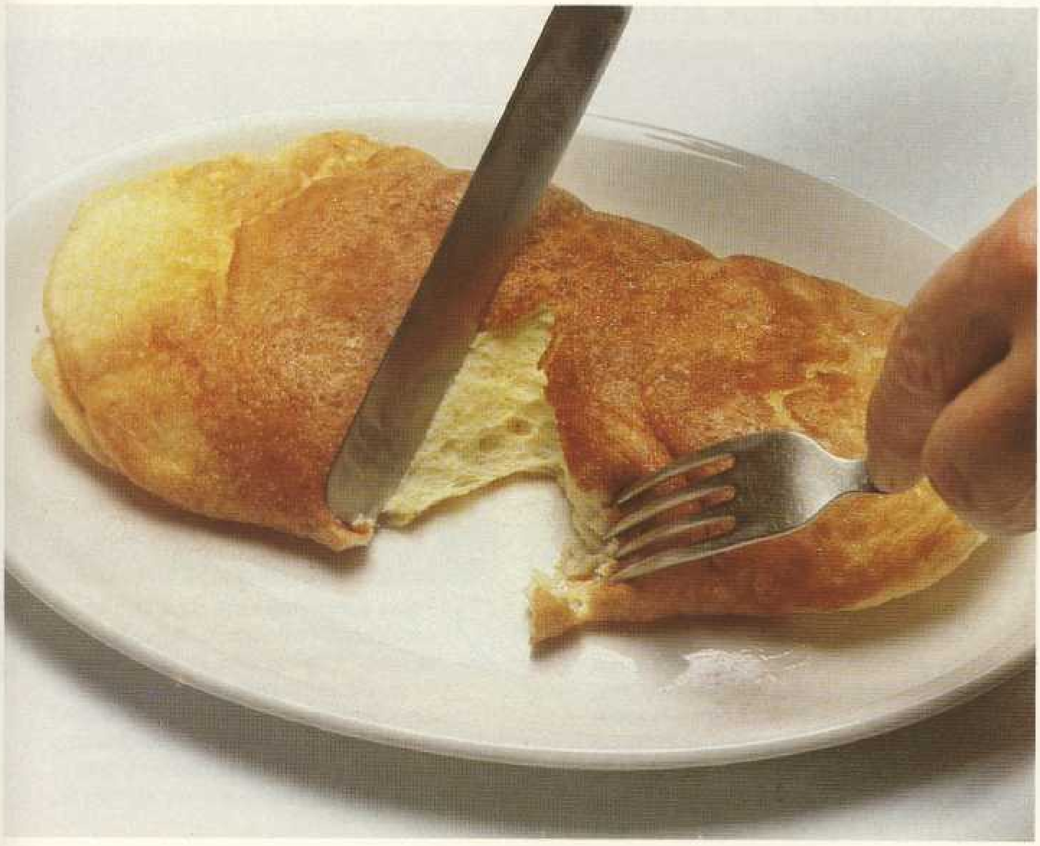




3 **Fouetter les blancs.** Ajoutez une pincée de sel aux blancs. Avec un fouet, battez-les lentement en formant un huit. Quand les blancs se transforment en mousse légère, continuez de les battre en accélérant jusqu'à ce qu'ils soient assez fermes *(ci-dessus)*. Soulevez le fouet pour incorporer de l'air.

4 **Incorporer les jaunes.** Versez les jaunes sur les blancs battus *(ci-dessus)*. Avec une spatule, ou à la main, soulevez la mousse des blancs et ramenez-la par-dessus les jaunes, en faisant tourner le récipient en même temps. Continuez ainsi jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient bien mélangés.

5 **Remplir la poêle.** Faites fondre un peu de beurre dans une poêle, à feu modéré. Quand le beurre commence à fumer, versez-y le mélange d'œufs; utilisez une spatule pour bien racler le fond du récipient. Étalez ensuite le mélange à l'aide de la spatule de façon qu'il soit bien réparti.



7 **Servir l'omelette soufflée.** Faites glisser l'omelette pliée sur un plat chaud et servez-la aussitôt. Sa surface légèrement dorée contraste avec le centre qui doit être moelleux, crémeux et parsemé de petites bulles d'air *(ci-contre)*. □

Des omelettes minces ou épaisses

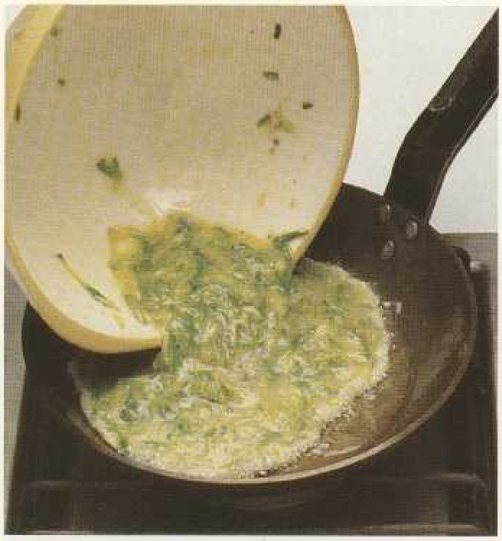
Les omelettes plates peuvent se présen-
ter sous des formes diverses. Certaines, fines comme des crêpes, sont assemblées par paire afin d'envelopper une garniture *(page 62)*; d'autres se mélangent avec des ingrédients plus substantiels pour donner des omelettes individuelles *(ci-contre, en haut)*; d'autres encore, aussi épaisses qu'un gâteau, seront découpées en plusieurs portions *(ci-contre, en bas)*.

La quantité d'œufs nécessaires pour une omelette plate est souvent très faible par rapport à celle des autres ingrédients. Pour l'omelette aux courgettes préparée ici, par exemple, un seul œuf suffit à lier environ 250 g de courgettes émincées, salées et égouttées puis brièvement sautées *(encadré page de droite)*.

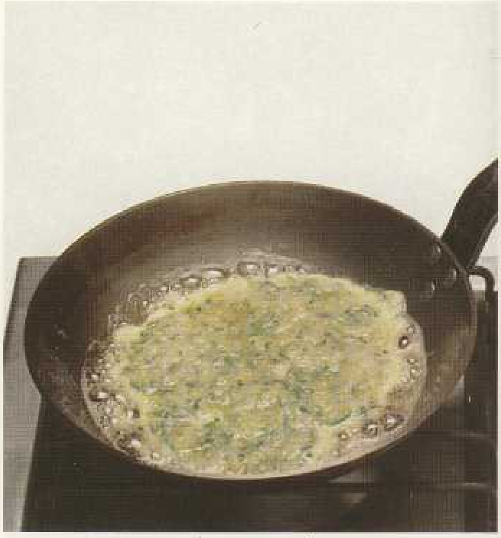
Les omelettes de moins de 1 cm d'épaisseur seront cuites à feu vif comme l'omelette pliée *(page 54)*. Il faudra cependant veiller à ce que le dessus cuise en même temps que le dessous. La meilleure méthode consiste à retourner l'omelette en la faisant sauter, mais vous pouvez également la passer sous le gril juste avant de la servir. Les omelettes assez épaisses pour pouvoir être découpées en portions doivent cuire à feu vif au départ; il faut ensuite réduire la chaleur et couvrir la poêle de façon que l'omelette continue à cuire complètement. Il n'est pas facile de retourner une telle omelette dans la poêle: vous la renverserez sur une assiette puis vous la remettrez dans la poêle pour faire cuire l'autre côté. Vous pouvez également la passer brièvement sous le gril juste avant de servir, en la couronnant de fromage râpé ou d'un peu de chapelure.

L'omelette épaisse préparée ci-contre comprend une grande quantité d'épinards blanchis, égouttés, hachés et revenus au beurre. Vous pouvez les remplacer par des feuilles de bettes que vous préparerez de la même façon. Une variante originale consiste à mélanger des légumes avec des morceaux de jambon ou de salami *(recettes pages 124 et 126)*, comme on le fait en Italie et en Espagne.

Omelette marbrée de courgettes émincées



1 **Préparer l'omelette.** Faites dégorger et cuire les courgettes *(encadré page de droite)*. Battez légèrement les œufs avec des noisettes de beurre et du poivre. Ajoutez les courgettes et salez. Faites chauffer du beurre ou de l'huile à feu vif dans une poêle. Versez-y le mélange œufs-courgettes.



2 **Faire cuire l'omelette.** Égalisez la surface du mélange à la fourchette. Laissez cuire l'omelette environ une minute sans la toucher, jusqu'à ce que le dessous devienne ferme, puis soulevez les bords en deux ou trois endroits, pour que la surface encore liquide entre en contact avec la poêle.

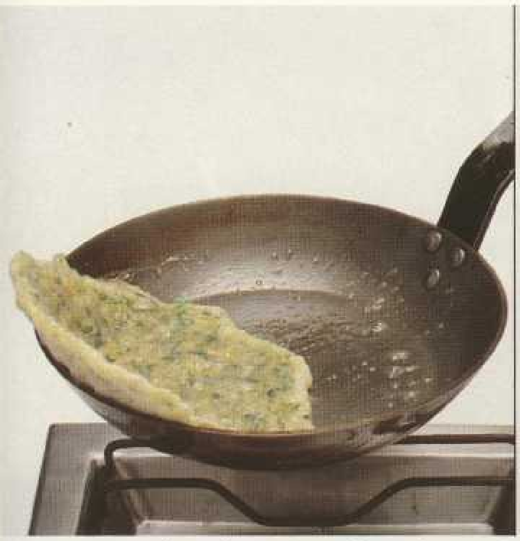
Gâteau d'œufs aux épinards

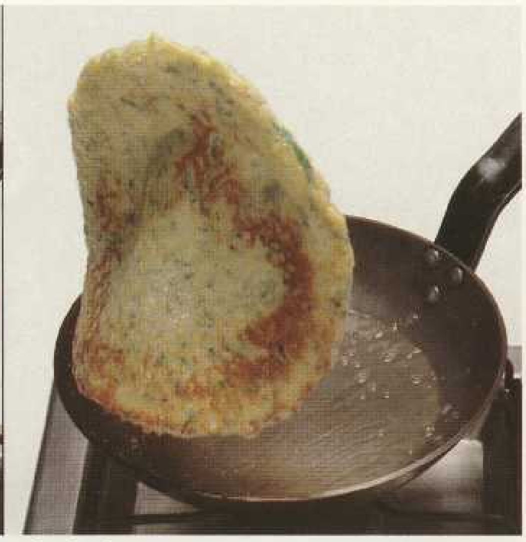


1 **Préparer l'omelette.** Faites blanchir des épinards; pressez-les, hachez-les et faites-les ensuite revenir au beurre. Battez les œufs avec quelques noisettes de beurre, du sel et du poivre. Ajoutez les épinards. Faites chauffer du beurre ou de l'huile à feu vif dans une poêle. Versez-y le mélange œufs-épinards.



2 **Faire cuire l'omelette.** Égalisez la surface de l'omelette avec le dos de la fourchette. Baissez le feu et couvrez la poêle *(ci-dessus)*. Laissez cuire l'omelette pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que sa surface commence à prendre. Retirez la poêle du feu.





3 **Retourner l'omelette.** Quand l'omelette se détache facilement, écartez la poêle du feu. Secouez-la pour que l'omelette glisse vers le bord le plus éloigné de vous *(à gauche)* puis faites sauter la poêle d'un mouvement sec pour retourner l'omelette *(à droite)*. Laissez-la cuire pendant quelques secondes sur l'autre face puis transférez-la sur un plat. Servez-la immédiatement. □



3 **Ajouter le fromage.** Saupoudrez du fromage râpé, ici du parmesan, sur l'omelette en couche uniforme. Mettez la poêle sous un gril préchauffé. Lorsque le fromage a formé une légère croûte brune, au bout de 5 minutes environ, faites glisser l'omelette sur un plat de service chaud *(ci-dessus)*.

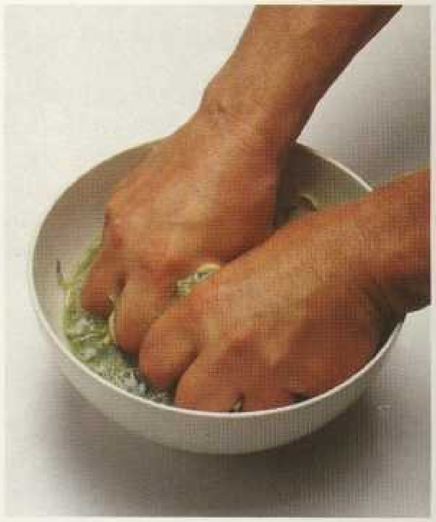


4 **Servir l'omelette.** Découpez l'omelette en parts à l'aide d'une grande spatule ou d'une pelle à tarte et transférez-les sur des assiettes chaudes *(ci-dessus)*. Servez aussitôt. Vous pouvez aussi laisser l'omelette refroidir 15 minutes, afin que l'arôme du légume se dégage au maximum, et la consommer tiède. □

Préparer des courgettes



1 **Râper les courgettes.** Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Râpez-les en lanières épaisses avec une râpe à légumes et mettez-les dans un récipient par couches de 1 cm d'épaisseur environ, en salant légèrement entre chaque couche.



2 **Presser et cuire les courgettes.** Au bout de 30 minutes environ, pressez-les pour en exprimer toute l'eau. Faites-les sauter dans un peu d'huile ou de beurre, à feu modéré, de 6 à 7 minutes, en secouant souvent. Vous pouvez ajouter de la marjolaine fraîche.

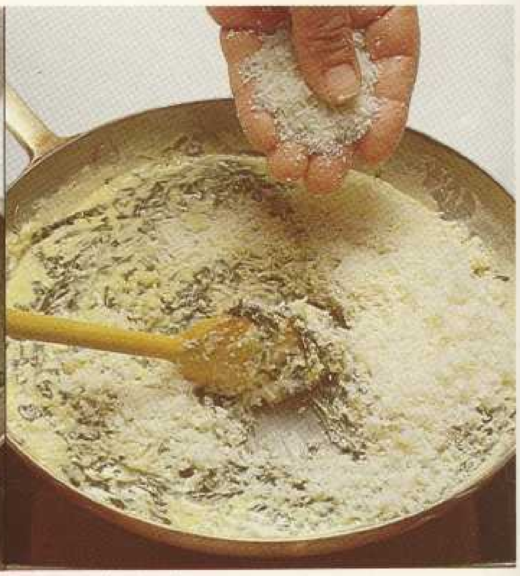
Une omelette-sandwich gratinée au four

L'omelette-sandwich est constituée de deux omelettes simples enveloppant une garniture qui leur communique tout son arôme lorsque vous passez le tout au four. Quand l'omelette est gratinée, découpez-la en parts pour la servir.

Des légumes précuits, émincés ou réduits en purée, constituent une garniture idéale. Ici on a pris de l'oseille fondue en purée *(recette page 135)* dont la saveur aigrelette se marie bien avec les œufs, mais des pointes d'asperges blanchies et revenues au beurre *(page 35)*, des cœurs d'artichauts coupés en morceaux et cuits à l'étouffée, ou encore un mélange de tomates, d'oignons et de poivrons frits à l'huile jusqu'à évaporation du jus de cuisson, conviennent tout aussi bien.

Il est parfois nécessaire d'ajouter un ingrédient pour lier le tout. Ici un mélange de jaunes d'œufs et de crème fraîche contribue à rendre la purée d'oseille plus onctueuse; on y ajoute ensuite du fromage râpé et de la chapelure. Des garnitures moins consistantes, comme la préparation aux tomates, oignons et poivrons, seront enrichies avec une poignée de riz et liées à l'œuf battu. Vous pouvez également choisir une garniture aux fruits de mer — des crevettes fraîches, par exemple, que vous aurez fait cuire 5 minutes — liée avec une sauce Béchamel *(page 32)* et une poignée de chapelure.

Les omelettes elles-mêmes n'ont guère besoin que d'un peu de beurre, de sel et de poivre. Il n'est pas nécessaire de les retourner: toute partie liquide se trouvant sous l'omelette se mêlera à la garniture, tandis que la surface achèvera de cuire quand vous ferez gratiner le tout.

1 **Préparer les garnitures.** Faites fondre les feuilles d'oseille hachées menu à feu doux, dans du beurre, pendant 5 minutes environ. Dans une terrine, mélangez les jaunes d'œufs avec de la crème fraîche épaisse; réservez les blancs. Versez cette préparation dans l'oseille et remuez avec une cuillère en bois *(à gauche)*. Ajoutez de la chapelure et du fromage râpé *(à droite)*. Quand le mélange commence à épaissir, retirez la poêle du feu.



4 **Étaler la garniture.** Versez l'oseille sur l'omelette *(ci-dessus)* et étalez-la uniformément avec le dos de la cuillère jusqu'aux languettes de pain. Faites une seconde omelette, sans la retourner *(opération 2)*: laissez-la glisser de la poêle, côté liquide contre la garniture, de façon qu'elle recouvre les languettes de pain.



2 **Faire la première omelette.** Mélangez les œufs avec des noisettes de beurre, du sel et du poivre ; faites une omelette *(page 60)* : ne la retournez pas, mais glissez-la sur un plat de service chaud allant au four, dès que le dessous est assez cuit pour qu'elle se détache facilement du fond de la poêle.



3 **Former une bordure de pain.** Coupez du pain de mie rassis en languettes. Faites-les revenir à la poêle dans beaucoup de beurre fondu, de 10 à 15 minutes, en les retournant souvent avec une spatule, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez la poêle du feu. Mettez le pain sur des serviettes en papier et passez-le aux blancs d'œufs. Bordez l'omelette avec les languettes de pain.



5 **Faire gratiner l'omelette.** Faites fondre du beurre et versez-le sur l'omelette *(ci-dessus)*. Saupoudrez-la de chapelure et de parmesan râpé. Mettez au four préchauffé à 230° (8 au thermostat) et laissez gratiner 5 minutes environ.



6 **Servir l'omelette.** Sortez l'omelette du four ; si elle n'est pas colorée, placez-la sous le gril chaud quelques secondes afin qu'elle dore légèrement. Découpez-la ensuite en parts, qui seront délimitées par les languettes de pain *(ci-dessus)*, et servez aussitôt. □

Comment improviser un gratin d'omelettes

Diversement garnies et nappées de sauce, les omelettes plates donnent d'excellents gratins. Du fromage râpé ou de la chapelure — ou un mélange des deux — en complètent la préparation qui est enfournée à chaleur moyenne jusqu'à ce que sa surface se colore légèrement. Ce genre de plat se prête à toutes sortes d'improvisations. Si le fromage râpé en fait obligatoirement partie, les autres ingrédients peuvent varier à l'infini. Ici on a utilisé des omelettes aux courgettes *(page 60)* avec du fromage râpé et des lanières de poivrons grillés et épépinés, le tout nappé de sauce tomate *(recette page 167)*. Mais vous pouvez aussi accommoder de la même façon les omelettes nature, les omelettes aux épinards ou à l'oseille, et des filets d'anchois ou des morceaux de jambon pourront remplacer les poivrons. Vous pouvez encore utiliser des omelettes simples avec des restes de poisson ou de poulet que vous napperez d'une sauce Béchamel enrichie d'une quantité de crème fraîche allant jusqu'à la moitié de son volume initial *(page 32)*.



1 **Réunir les ingrédients.** Préparez à l'avance des omelettes aux courgettes, du fromage râpé, de la sauce tomate et des lanières de poivrons grillés. Beurrez un plat allant au four et saupoudrez-le de fromage. Étalez-y les omelettes en les faisant chevaucher. Posez quelques lanières de poivrons sur chaque omelette.



2 **Terminer le gratin.** Quand toutes les omelettes sont dans le plat, ajoutez le reste de poivrons. Recouvrez d'une couche de fromage râpé. Versez sur les omelettes la sauce tomate à la cuillère *(ci-dessus)* et ajoutez un peu de fromage, que vous mélangerez, selon le goût, avec une quantité égale de chapelure.



3 **Faire cuire le gratin.** Mettez le plat au four préchauffé à 190° (5 au thermostat). Laissez cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage fonde et se mélange à la sauce. Si le fromage n'a pas commencé à se colorer, passez le plat brièvement sous un gril chaud. Servez dès que le gratin est prêt *(ci-dessus)*. □

Un pain d'omelettes aux saveurs multiples

Ce pain d'omelettes aux garnitures variées, moulé dans un moule profond *(recette page 132)*, constitue une préparation des plus originales. On sépare les omelettes par des couches de purée d'oseille enrichie d'un mélange d'œufs et de crème fraîche puis on passe le tout au four. L'oseille, en se raffermissant à la chaleur, soude les omelettes. Après cuisson, on laisse refroidir le pain jusqu'à ce qu'il soit suffisamment ferme pour se démouler facilement. On peut le manger aussi bien tiède que froid.

Les omelettes peuvent contenir de nombreux ingrédients; dans certains cas, ceux-ci sont même l'élément principal, les œufs servant alors simplement de liaison. Vous les choisirez avec soin car ils doivent flatter l'œil autant que le palais. Ici on a utilisé cinq garnitures et chacune d'elles servira à préparer deux omelettes. On aura ainsi dix omelettes au total que l'on empilera en les alternant pour obtenir un motif de cinq couches différentes.

Pour faire les omelettes, prenez une poêle du même diamètre que celui du moule que vous utiliserez pour faire cuire le pain: celui-ci peut être soit un grand moule à charlotte, soit un récipient profond muni d'un manche et résistant à la chaleur.

La crème d'oseille utilisée ici pour lier les omelettes a une saveur légèrement acidulée. Vous pouvez la remplacer par un mélange d'œufs et de crème fraîche, auquel vous aurez incorporé une purée de petits pois *(page 34)* ou que vous aurez saupoudré de fines herbes *(encadré page 54)*, ou faire simplement une omelette: des œufs avec du sel et du poivre.

Afin que la cuisson soit lente et égale, cuisez le pain au bain-marie. Si vous ne le consommez pas immédiatement après l'avoir démoulé, couvrez-le d'un film de plastique pour qu'il ne se dessèche pas et mettez-le au réfrigérateur.



1 **Préparer les ingrédients.** Rassemblez les garnitures: tomates cuites, ail, oignons et poivrons; olives noires dénoyautées et hachées; champignons émincés sautés au beurre; courgettes râpées et sautées *(encadré page 61)* et épinards blanchis, hachés et sautés au beurre. Battez légèrement les œufs et poivrez-les.



2 **Faire les omelettes.** Mettez la moitié d'une des garnitures dans une assiette à soupe. Ajoutez-y une petite louche d'œuf battu, salez et mélangez. Faites cuire l'omelette *(page 60)*. Préparez une seconde omelette avec le reste de la garniture. Faites huit omelettes avec les autres garnitures et mettez-les sur des assiettes séparées. ▶





3 **Préparer la crème d'oseille.** Ajoutez des œufs au reste éventuel d'œufs battus; incorporez-y de la crème fraîche. Faites cuire l'oseille dans du beurre jusqu'à obtention d'une purée *(page 35)* et tamisez-la *(ci-dessus)*. Salez et poivrez. Mélangez la purée aux œufs et à la crème d'oseille fraîche tout en fouettant.

4 **Remplir le moule.** Beurrez un moule profond. Chemisez-en le fond de papier sulfurisé beurré. Versez-y un peu de crème d'oseille. Posez une omelette par-dessus et appuyez pour la mettre en place. Alternez ainsi la crème d'oseille avec toutes les omelettes.





7 **Décoller le pain d'omelettes.** Retirez la couche de papier sulfurisé qui couvre le pain. Laissez refroidir celui-ci dans le moule pendant une heure environ, jusqu'à ce qu'il soit juste tiède. Passez la lame d'un couteau entre la paroi du moule et le pain d'omelettes.

8 **Démouler le pain d'omelettes.** Posez un plat de service sur le moule, l'intérieur vers le pain. Tenez fermement le moule et le plat et retournez-les ensemble d'un mouvement rapide. Soulevez le moule avec délicatesse. Retirez le cercle de papier sulfurisé.





5 **Préparer le bain-marie.** Terminez par une couche de crème d'oseille. Placez le moule sur une grille métallique dans un grand récipient que vous remplissez d'eau bouillante jusqu'aux deux tiers du moule. Couvrez le moule avec du papier sulfurisé beurré.

6 **Faire cuire le pain d'omelettes.** Mettez le bain-marie au four préchauffé à 190° (5 au thermostat). Laissez cuire pendant 45 minutes environ, jusqu'à ce que la crème d'oseille soit ferme. Enlevez le bain-marie du four et sortez le moule du récipient.



9 **Décorer et servir le pain.** Décorez le pain d'omelettes avec simplicité ; ici on l'a entouré d'un ruban de persil haché menu et garni au centre d'olives noires coupées finement. Coupez-le en tranches pour le servir. Vous pouvez le manger tiède ou bien froid. □



4

La cuisine au fromage

Un je-ne-sais-quoi d'irremplaçable

Découpée en quartiers, cette pizza soufflée encore toute chaude est constituée de couches de mozzarella, de pain et de sauce tomate. Le fromage a fondu pendant la cuisson, au cours de laquelle il a lié les autres ingrédients et communiqué son arôme à la sauce tomate.

Les préparations culinaires où prédomine le fromage se réduisent à quelques plats principaux: une fondue maintenue frémissante sur votre table, un *Welsh rabbit* doré au gril *(page 82)*, une raclette rustique *(recette page 158)*, une tarte crémeuse *(page 74)* et un plateau de petits cubes de fromage frits *(page 84)*. Mais il existe de très nombreuses recettes — du soufflé au gratin de macaroni, par exemple — dans lesquelles cet ingrédient apporte un surcroît de saveur irremplaçable.

La plupart des fromages, cependant, ont été prévus pour être dégustés tels quels: une cuisson prolongée ou trop forte risque même de séparer la graisse des protéines, pour donner une masse huileuse et caoutchouteuse. Dans une recette, le choix du fromage dépend de sa consistance. Il y a trois types de fromages: ceux qui sont assez durs pour être râpés ou hachés, ceux qui sont assez malléables pour être battus et ceux qui se situent entre les deux, et qui seront coupés en tranches fines ou en dés.

Les fromages durs sont parfaits pour les soufflés *(pages 76 à 81)* et les sauces. Afin de fondre uniformément, un fromage très dur comme le parmesan doit être râpé finement au préalable. Un fromage moins résistant, comme le gruyère, sera râpé plus grossièrement, car il risquerait d'obstruer les petits trous de la râpe. Un fromage frais bien battu est idéal pour allonger une sauce, des œufs, de la crème fraîche ou du beurre ramolli; il donnera du corps à un flan *(page 70)* ou une tourte, tout en leur communiquant un arôme subtil. Dans cette catégorie, on peut citer la ricotta, le fromage à la crème et le fromage blanc maison *(page 10)*.

Un fromage plus dense, tel que le brie, sera coupé en morceaux et chauffé à feu doux si vous voulez le mêler à d'autres ingrédients (la même technique est quelquefois utilisée avec des fromages durs: pour la fondue de la page 82, par exemple, des petits cubes de gruyère sont liquéfiés à chaud dans du vin). Mais pour des préparations comme la pizza soufflée ci-contre et page 72, dans lesquelles il n'est pas nécessaire que le fromage soit étalé uniformément, vous le choisirez de consistance moyenne et vous le découperez en tranches fines que vous disposerez en couches qui se fondront aux autres ingrédients pendant la cuisson.

Les flans au fromage

Après une cuisson à feu doux, au four et au bain-marie, un mélange de fromage frais, d'œufs et de lait aromatisé devient un flan délicieux. Le fromage blanc que vous aurez préparé vous-même, selon les explications données à la page 10, est l'ingrédient idéal, mais les fromages fermiers ou de la ricotta adoucie au beurre et à la crème conviennent également.

Tout l'attrait d'un flan vient de son onctuosité parfaite, que l'on obtient en battant le fromage et les autres ingrédients jusqu'à ce qu'il n'y ait plus un seul grumeau. Le bain-marie assure ensuite une cuisson homogène; une chaleur directe ferait cailler la crème.

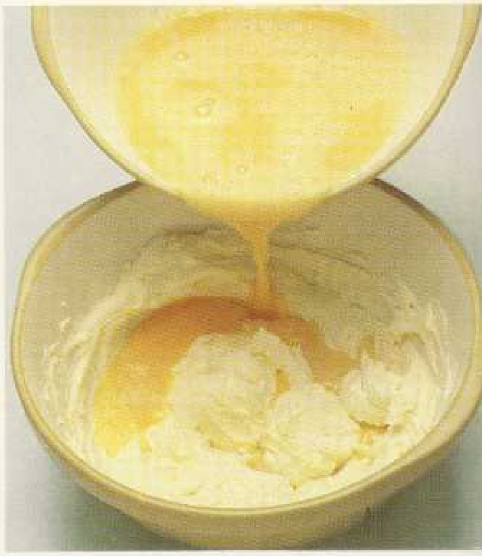
Le flan au fromage peut être mis au four soit dans un grand moule, comme le moule à charlotte utilisé ci-contre *(recette page 142)*, soit dans des ramequins *(encadré page de droite)*. Dans les deux cas, l'eau du bain-marie doit arriver aux deux tiers de la hauteur des moules. Le temps de cuisson dépendra, bien sûr, des dimensions du moule: un gros flan mettra de 40 minutes à plus d'une heure pour prendre jusqu'au centre, tandis que des ramequins seront prêts au bout de 15 minutes environ. Un grand moule exigeant une cuisson plus longue, il est donc recommandé de le poser sur une grille au fond du bain-marie, ce qui le protégera davantage de la chaleur; pour les ramequins, il est inutile de prendre cette précaution.

Le flan au fromage doux est un excellent point de départ pour d'autres préparations aux saveurs subtiles. Ici de la poitrine de lard fumé l'imprègne de son arôme légèrement salé, mais vous pouvez lui préférer des morceaux de jambon, de poulet ou encore des crevettes. Dans l'encadré de la page de droite, de la laitue blanchie puis hachée, au goût fin et discret, adoucit le flan; vous pouvez la remplacer, entre autres, par des courgettes râpées ou des lamelles de champignons sautées au beurre, qui donneront aussi un excellent résultat.

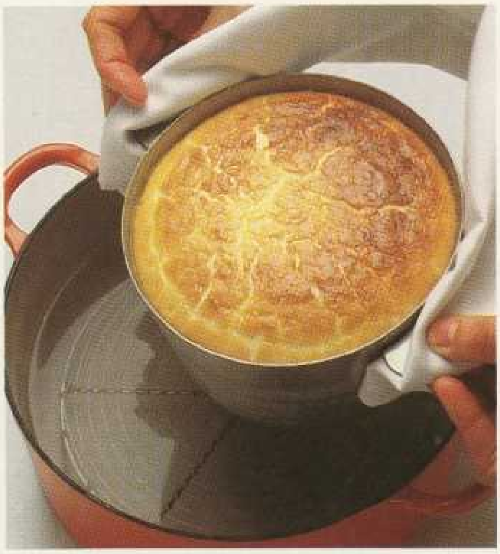
Pour une présentation raffinée, vous pouvez décorer le flan de crème, chaude ou froide, au moment de le servir, ou le napper de sauces diverses comme la sauce tomate accompagnée de crème fraîche utilisée ici *(opération 7)*, ou la sauce Béchamel au fromage *(page 32)*.



1 **Préparer le lard.** Enlevez la couenne du lard. Coupez-le en tranches épaisses puis en lardons. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et égouttez-les. Beurrez un moule à charlotte peu profond; tapissez-en le fond avec du papier sulfurisé beurré. Éparpillez-y tous les lardons.



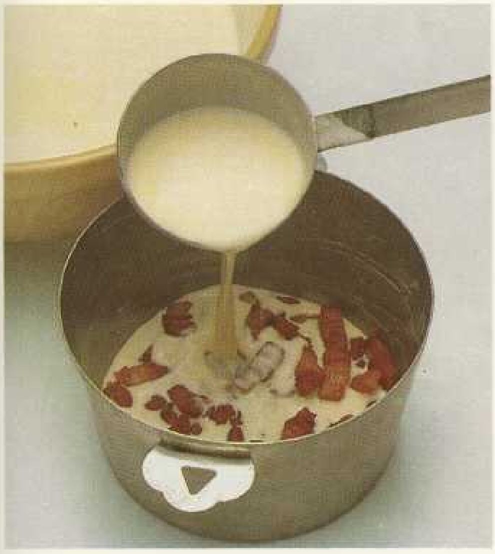
2 **Mélanger les œufs et le fromage.** Dans une terrine, battez vigoureusement le fromage blanc avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Ajoutez le beurre ramolli et battez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Dans un autre récipient, battez les œufs et versez-les sur le fromage *(ci-dessus)*.



5 **Faire cuire le flan.** Mettez le flan à cuire au four préchauffé à 170° (3 au thermostat) jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'une lame de couteau introduite au centre en ressorte propre; le temps de cuisson variera selon la taille du moule. Sortez le bain-marie et soulevez le moule hors de l'eau.



6 **Démouler le flan.** Laissez refroidir le flan de 10 à 15 minutes. Pour le démouler, passez une lame de couteau entre le flan et la paroi du moule. Posez un plat de service sur le moule et retournez-les ensemble *(ci-dessus)*. Ôtez le moule et enlevez le papier sulfurisé qui adhère au flan.





3 **Remplir le moule.** Faites chauffer du lait dans une petite casserole. Versez lentement le lait chaud dans le mélange fromage-œufs, jusqu'à ce que celui-ci ait la consistance de la crème fraîche. Versez le tout dans le moule, à la louche, jusqu'à environ 2,5 cm du bord : le flan montera en cuisant.

4 **Préparer le bain-marie.** Mettez le moule sur une grille métallique posée dans un grand récipient allant au four. Faites bouillir de l'eau et remplissez-en le récipient jusqu'aux deux tiers de la hauteur du moule.

Fromage et laitue



Remplir les ramequins. Beurrez les ramequins et posez-les dans un grand plat. Mettez-y le flan au fromage et à la laitue. Versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'aux deux tiers de la hauteur des ramequins. Enfournez à 170° (3 au thermostat) 15 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Démoulez et servez.

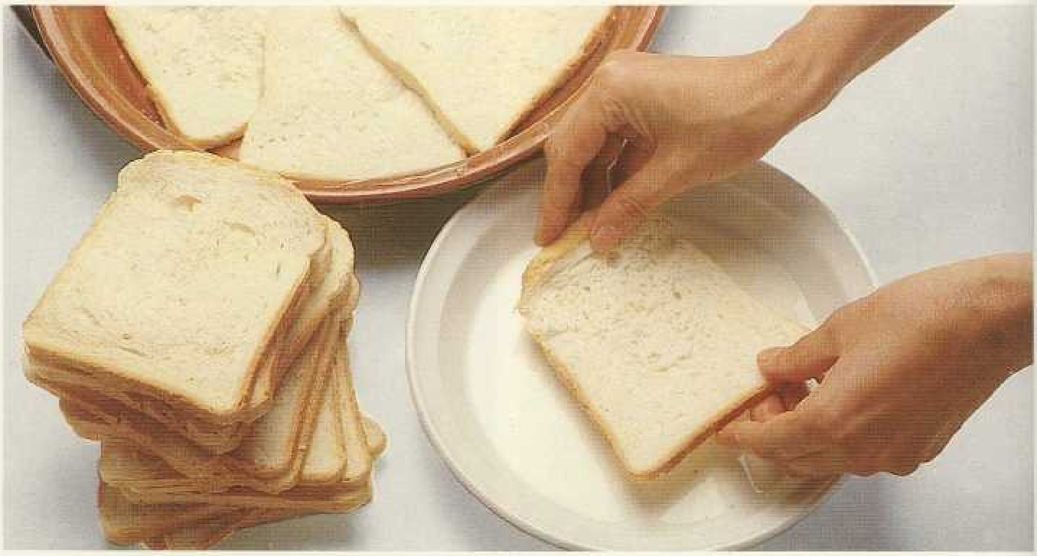


7 **Servir le flan.** Dans deux petites casseroles séparées, réchauffez à feu doux de la sauce tomate *(page 33)* et de la crème fraîche épaisse. Versez la sauce tomate dans le plat de service, tout autour du flan ; versez la crème fraîche sur le dessus du flan. Servez le flan découpé en parts *(ci-contre)*. □

Une pizza pas comme les autres

Disposé en couches avec d'autres ingrédients dans un plat à gratin, le fromage imprégnera l'ensemble de son arôme en fondant à la cuisson. Ce genre de mets comprend un légume qui lui donne du corps, comme la pomme de terre ou l'aubergine, ou un élément riche en amidon: pain, riz ou pâtes. L'onctuosité sera obtenue grâce à une sauce et à un œuf légèrement battu pour lier la préparation. L'utilisation du fromage varie selon la nature de celui-ci. Les fromages doux, ricotta ou bleu, par exemple, seront étalés ou émiettés dans le plat. Les demi-doux comme les tommes, la fontina ou le port-salut, seront coupés en tranches de 5 mm d'épaisseur environ. Enfin, les fromages plus durs comme les gruyères ou le parmesan devront être râpés.

Vous interchangerez ces divers ingrédients selon votre goût. Ci-contre *(recette page 145)*, on a choisi de la mozzarella pour accompagner du pain trempé dans du lait, nappé de sauce tomate. Mais des pommes de terre coupées en tranches pourront remplacer le pain et une purée d'épinards la sauce tomate *(page 32)*.



1 **Tremper le pain.** Découpez une miche de pain blanc en tranches fines; n'enlevez pas la croûte. Beurrez un plat à four. Trempez chaque tranche de pain dans du lait *(ci-dessus)*. Posez-les dans le plat, de façon à en couvrir le fond. Ici, les tranches chevauchent, mais on peut les couper en morceaux plus petits et bien les ajuster.



4 **Lier avec les œufs battus.** Dans une terrine, fouettez 5 ou 6 œufs jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient bien mélangés. Ajoutez du parmesan fraîchement râpé *(ci-dessus)*. Versez cette préparation lentement sur la dernière couche de pain. Avec une fourchette, percez les couches en plusieurs endroits pour permettre au mélange d'œufs et de fromage de pénétrer tout le plat.



5 **Terminer la préparation.** Laissez reposer quelques minutes, afin que toutes les couches soient bien imprégnées du mélange d'œufs et de fromage. Versez ensuite le reste de la sauce tomate pour décorer *(ci-dessus)* puis parsemez la surface de noisettes de beurre, qui fondront et doreront pendant la cuisson.





2 **Napper de sauce tomate.** Versez la sauce, ici de la sauce tomate *(page 33)*, sur le pain avec une louche, de façon à le couvrir complètement. Vous pouvez relever la saveur de la sauce en la saupoudrant d'herbes aromatiques. Ici, on a utilisé de l'origan sec. Éparpillez les herbes en les émiettant entre vos doigts.

3 **Ajouter le fromage.** Disposez le fromage, ici de la mozzarella coupée en morceaux, sur la sauce tomate de façon à la couvrir complètement *(ci-dessus)*. Continuez d'alterner le pain, la sauce tomate et le fromage jusqu'à ce que le plat soit presque rempli, en terminant par une couche de pain. Réservez un peu de sauce tomate pour la présentation *(opération 5)*. Tassez l'ensemble en appuyant avec le dos d'une cuillère ou avec une spatule.

6 **Faire cuire et servir la pizza.** Mettez le plat au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) et laissez cuire 1 heure, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée. Avec une pelle à tarte, découpez-la en quartiers. Servez-la chaude ou bien tiède, accompagnée d'une salade verte. □



Un écrin de pâte pour le fromage

Les pâtes à tarte constituent un support de choix pour les garnitures à base de fromage; elles retiennent le fromage lorsque celui-ci a tendance à se répandre à la cuisson, tout en contrastant sa texture. Une pâte brisée *(page 37)* ou une pâte à foncer fine enrichie à l'œuf conviennent également; le fromage peut être enfermé dans une tourte, ou simplement cuit dans un fond de tarte.

Dans la démonstration ci-contre *(en haut; recette page 149)*, on a rassemblé deux abaisses de pâte crue autour d'une garniture à base de divers fromages et de dés de jambon, liée à l'œuf. Le mélange de fromages se compose de ricotta, pour sa consistance molle, de parmesan, pour sa saveur forte et épicée, de mozzarella, pour son fondant, et de provolone, pour son goût piquant. Le parmesan a été râpé, le provolone et la mozzarella simplement coupés en dés; la mozzarella ramollit pendant la cuisson, tandis que le provolone conserve sa texture distincte, qui est assez ferme.

On peut employer de la même façon beaucoup d'autres fromages: la ricotta peut être remplacée par n'importe quel fromage frais, le parmesan par du cheddar, et la mozzarella par de la fontina. On peut également modifier le caractère du plat en remplaçant le provolone par du bleu d'Auvergne, ou en y ajoutant des légumes tels que des tomates.

Contrairement à la tourte, la tarte peut être précuite avant de recevoir la garniture, ce qui permet d'obtenir une pâtisserie plus sèche et plus croustillante. Le fond de pâte sera recouvert de papier sulfurisé et parsemé de légumes secs, de façon à ne pas se lézarder ou gonfler pendant la précuisson.

Dans la seconde préparation *(ci-contre, en bas)*, une tarte précuite a été garnie de brie fondu, mais vous pouvez le remplacer par du camembert ou du pont-l'évêque. Le fromage doit fondre à la douce chaleur d'un bain-marie et sera liquéfié avec de la crème fraîche et de l'œuf *(recette page 147)*. Une cuisson rapide au four est suffisante pour raffermir la garniture et colorer la croûte.

Une tourte au fromage et au jambon

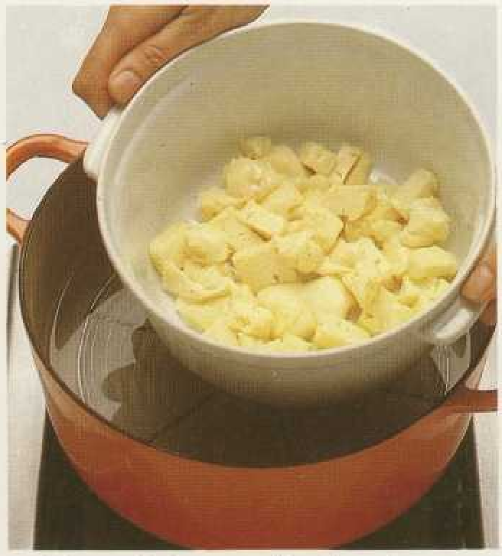


1 **Mélanger les fromages.** Coupez la mozzarella et le provolone en petits dés. Dans une terrine, mélangez ces fromages avec les dés de jambon et ajoutez le fromage frais, ici de la ricotta et du parmesan râpé *(ci-dessus)*. Salez et poivrez. Ajoutez un peu de persil haché et de l'œuf battu.

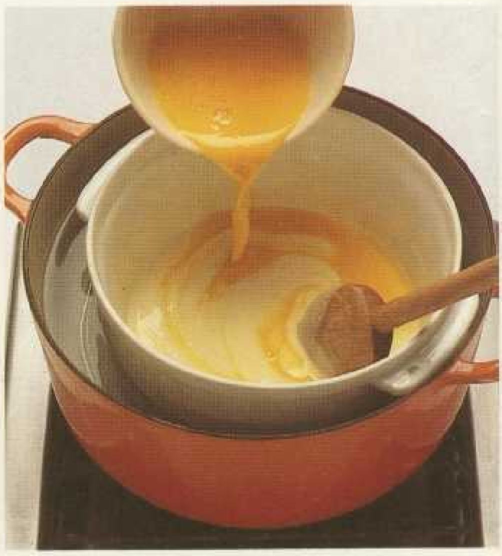


2 **Placer la garniture de fromage.** Préparez une pâte à foncer fine, divisez-la en deux portions légèrement inégales, et abaissez la plus grosse sur 0,5 cm d'épaisseur environ. Égalisez les bords de façon à former un cercle bien net. Enroulez-le autour d'un rouleau à pâtisserie et mettez-le sur une plaque. Versez-y la garniture de fromage.

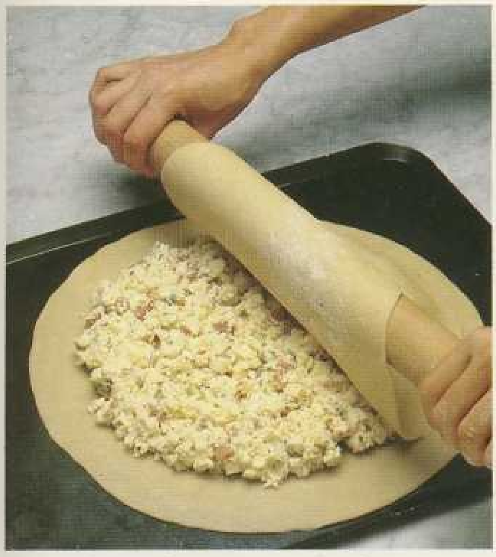
Une tarte richement garnie



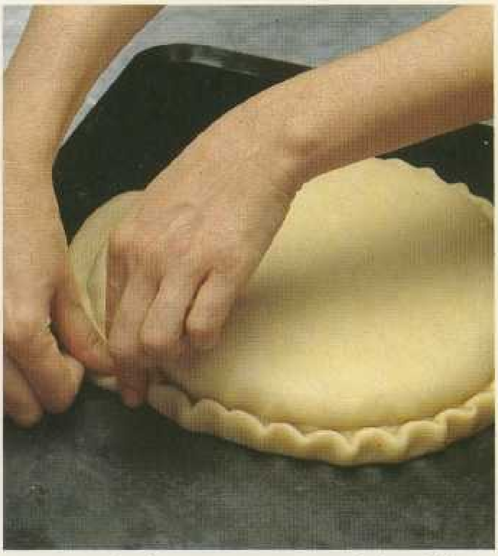
1 **Préparer le fromage.** Ôtez la croûte d'un morceau de fromage mou bien à point, ici du brie. Coupez le fromage en morceaux et mettez-le dans une casserole. Posez la casserole sur une grille métallique au fond d'une autre casserole à moitié remplie d'eau frémissante. Ajoutez la crème fraîche et remuez jusqu'à obtention d'une pâte.



2 **Ajouter l'œuf battu.** Battez les œufs et ajoutez-les au fromage en remuant *(ci-dessus)*. Ôtez le mélange du feu. Salez et ajoutez-y une pincée de sucre. Si vous le désirez, vous pouvez également y mettre une pincée de safran dissoute dans une cuillerée d'eau bouillante, et même un peu de gingembre moulu.



3 **Enfermer la garniture.** Lissez la garniture à plat, en laissant une bordure de pâte de 5 cm tout autour. Abaissez le second morceau de pâte en cercle et égalisez-le. Enroulez-le autour du rouleau à pâtisserie puis déroulez-le sur la garniture de sorte qu'il en recouvre le dessus et les côtés.



4 **Souder la tourte.** Ramenez le bord libre de pâte par-dessus le couvercle. Pour dessiner un rebord cranté, pressez la pâte vers l'intérieur entre votre index et votre pouce *(ci-dessus)*. Incisez une petite fente à la surface de la tourte pour que la vapeur puisse s'échapper.



5 **Faire cuire et servir la tourte.** Badigeonnez le dessus de la tourte au jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau et piquez-le avec les dents d'une fourchette. Enfournez la tourte à 190° (5 au thermostat) pendant 1 heure environ. Mettez-la sur un plat de service et servez-la chaude ou froide. □



3 **Préparer le fond de tarte.** Foncez un moule à tarte de pâte brisée *(recette page 166)*. Déposez-y un rond de papier sulfurisé et parsemez-le de petits pois ou de haricots secs. Faites cuire de 10 à 15 minutes. Ôtez le papier et les légumes secs et remettez la pâte au four 5 minutes. Garnissez avec le mélange de fromage *(ci-dessus)*.



4 **Faire cuire et servir la tarte.** Mettez la tarte au four préchauffé à 190° (5 au thermostat) pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture ait gonflé et que sa surface soit brun doré. Démoulez la tarte et faites-la glisser sur un plat de service. Servez-la découpée en parts, chaude, tiède ou bien froide. □

Le soufflé au fromage : un régal

Le soufflé traditionnel, à la surface dorée et à la légèreté inégalable, est généralement préparé avec du fromage. Au départ, il se compose simplement d'une sauce blanche enrichie aux jaunes d'œufs et allégée avec des blancs d'œufs battus en neige. Sous l'action de la chaleur, l'humidité contenue dans cet appareil se transforme en vapeur et le fait monter.

Tout fromage assez dur pour être râpé constitue un excellent ingrédient *(recettes pages 153 à 156)*; ici on a utilisé un mélange de gruyère et de parmesan.

Avant de faire fondre le fromage râpé dans la sauce blanche, on en tapisse les parois et le fond d'un moule profond dans lequel cuira le soufflé. Ce chemisage au fromage accentue sa saveur.

Le nombre d'œufs nécessaires dépend de la quantité de sauce et de fromage. En général, 4 œufs conviennent pour 30 cl de sauce blanche et 150 g de fromage, mais bon nombre de recettes comprennent un blanc d'œuf supplémentaire, ce qui permet de réussir un soufflé aérien. Il est indispensable de respecter ces proportions, sinon le soufflé risque d'être trop lourd et de ne pas s'élever, ou trop léger et de ne pas garder sa forme.

Vous devrez battre les blancs d'œufs en neige ferme avant de les mêler aux autres ingrédients. Si vous les mélangez délicatement au soufflé au fromage, ils perdront peu de leur volume. Toutefois, l'appareil doit être mis immédiatement au four préchauffé — avant que les blancs ne retombent — et cuit à une température qui peut aller de modérée à très forte. Ainsi, le soufflé s'élèvera au maximum et dorera en surface tout en restant crémeux et onctueux à l'intérieur.

Le temps de cuisson et la température dépendent, d'une part de la taille du soufflé, d'autre part de la consistance désirée : un gros soufflé enfourné à chaleur modérée sera à point au bout de 30 à 40 minutes, alors que de 15 à 20 minutes suffiront pour des petits soufflés individuels cuits à chaleur plus forte ; pour un soufflé très moelleux, réduisez le temps de cuisson et augmentez la température ; pour un soufflé plus ferme et de texture plus sèche, augmentez le temps de cuisson et réduisez la température.



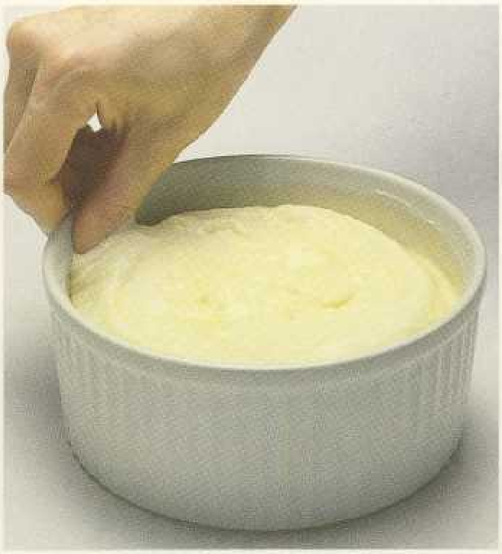
1 **Préparer le fromage.** Râpez du fromage dur et ferme, ici du parmesan, contre les petits trous d'une râpe. Un fromage un peu moins dur comme le gruyère, également utilisé ici, sera râpé contre les gros trous de la râpe.



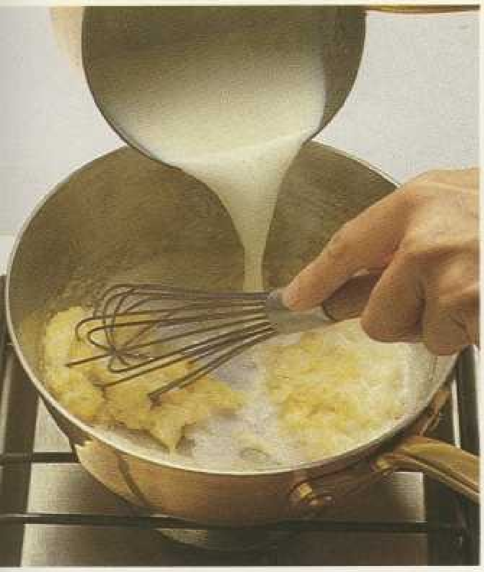
2 **Tapisser le moule de fromage.** Beurrez généreusement un moule à four en porcelaine. Mettez-y quelques cuillerées à soupe de fromage râpé et inclinez-le dans tous les sens de façon qu'il soit uniformément recouvert de fromage.



6 **Incorporer les blancs.** Avec une cuillère, versez peu à peu la sauce dans le récipient qui contient le reste des blancs d'œufs battus. A la spatule ou à la main, mélangez très délicatement les blancs et la sauce : quelques traces de blanc d'œuf sont préférables à un soufflé trop lourd.



7 **Former un dôme.** Remplissez le moule chemisé de fromage avec l'appareil à soufflé aux trois quarts de sa hauteur. Si vous voulez que le centre du soufflé gonfle uniformément, creusez un sillon avec votre pouce tout autour du soufflé. Faites cuire 40 minutes environ au four préchauffé à 190° (5 au thermostat).





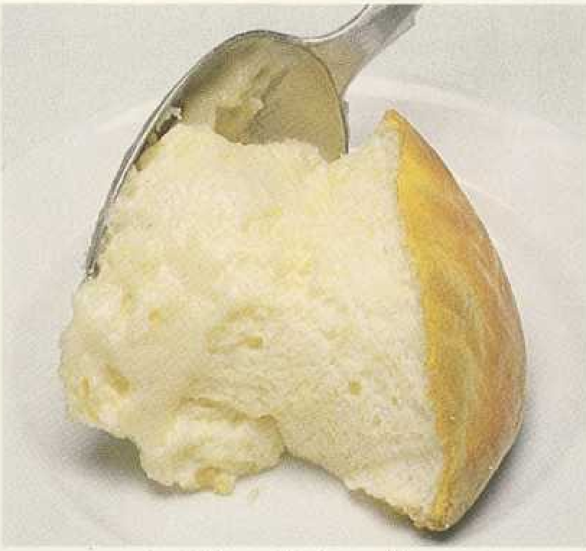


3 **Faire la sauce blanche.** Faites fondre du beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez un volume égal de farine et laissez cuire 1 ou 2 minutes. Ajoutez le lait et battez pour empêcher la formation de grumeaux. Faites cuire à découvert, sur feu doux, 10 minutes environ, en remuant de temps en temps. Laissez refroidir légèrement.

4 **Séparer les œufs.** Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Mettez les blancs dans un grand récipient, en cuivre de préférence. Hors du feu, incorporez à la sauce tous les jaunes sauf un, que vous réserverez pour un autre usage. Mélangez doucement le tout. Ajoutez le fromage râpé.

5 **Alléger la sauce.** Salez, poivrez et muscadez la sauce. Avec un fouet métallique, battez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment une mousse ferme *(ci-dessus).* Pour alléger la sauce et pouvoir l'incorporer plus facilement à la masse des blancs, mêlez-y doucement, à l'aide du fouet, un quart des œufs battus environ.





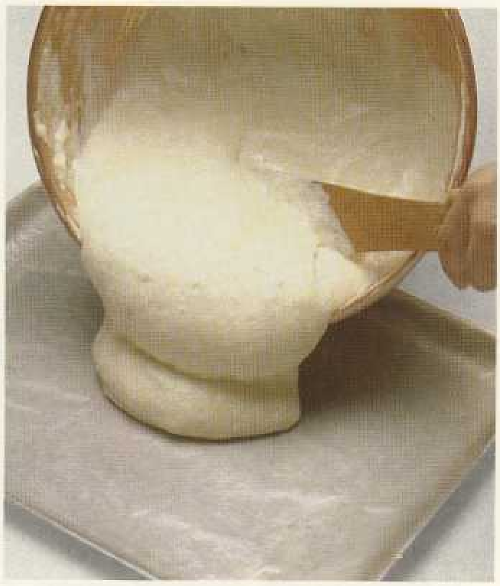
8 **Servir le soufflé.** Le soufflé est prêt quand il a gonflé au maximum : il doit largement dépasser le bord du moule et être doré uniformément *(ci-contre).* Servez-le immédiatement ; chaque part doit offrir une croûte dorée et un intérieur moelleux *(ci-dessus).* ☐

Un soufflé inhabituel

Étalé en couche mince sur une plaque à four, un appareil à soufflé cuira rapidement et obtiendra une texture ferme sans perdre beaucoup de sa légèreté. Il sera assez souple pour être enroulé autour d'une garniture crémeuse; vous pourrez ensuite le remettre brièvement au four pour le réchauffer et lui redonner un peu de volume avant de le servir découpé en tranches, comme une bûche de Noël.

Dans le rouleau préparé ici, le mélange à soufflé comprend du parmesan et du gruyère; la garniture se compose de ricotta battue avec de la crème fraîche, de morceaux de poivrons et de persil haché. Mais le choix des ingrédients est vaste: une duxelles d'échalotes et de champignons cuits au beurre *(recette page 152)*, par exemple; ou bien un fromage à la crème, un fromage blanc ou une sauce blanche relevée au bleu d'Auvergne, au fromage fumé ou au parmesan. Les légumes peuvent également varier à l'infini, depuis les courgettes émincées et sautées jusqu'aux petits pois frais blanchis ou les tomates cuites à l'étouffée.

La recette de l'appareil à soufflé est celle du soufflé classique *(page 76)* mais, comme un soufflé démoulé exige une plus grande stabilité que celui que l'on sert dans son plat de cuisson, le nombre de blancs d'œufs utilisés doit être égal à celui des jaunes. Toutefois, le soufflé sera relativement fragile et devra être manipulé avec délicatesse. Pour faciliter le démoulage, la plaque à four doit être chemisée avec du papier sulfurisé bien beurré. Le soufflé se démoule sur une serviette: en soulevant les bords de celle-ci, vous pourrez le rouler sans le briser. Vous utiliserez cette même serviette pour transférer le soufflé dans le plat qui vous servira à l'enfourner une seconde fois, couronné de fromage râpé et de beurre fondu.



1 **Garnir la plaque du four.** Beurrez une plaque à four et chemisez-la de papier sulfurisé beurré. Préparez un appareil à soufflé *(page 76)* en utilisant autant de jaunes que de blancs d'œufs. Versez l'appareil à soufflé sur la plaque et étalez-le uniformément avec une spatule.



2 **Retourner le soufflé.** Faites cuire le soufflé 15 minutes au four préchauffé à 180° (4 au thermostat). Sortez la plaque du four et recouvrez-la d'une serviette assez grande qui débordera de chaque côté. Saisissez ensemble la plaque et la serviette et retournez-les de façon que le soufflé reste sur la serviette. Ôtez la plaque à four.

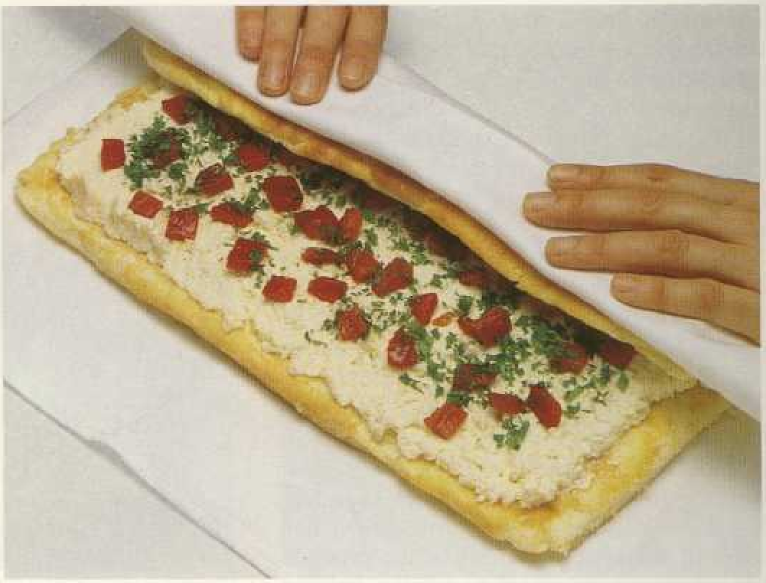


5 **Transférer le rouleau dans le plat.** Quand vous aurez fini de rouler le soufflé autour de sa garniture, soulevez le rouleau, toujours sur sa serviette, et déposez-le délicatement dans un plat à gratin beurré de sorte que le bord libre se trouve en dessous.



6 **Couronner de fromage.** Faites fondre un peu de beurre et arrosez-en le rouleau à la cuillère *(ci-dessus)*. Râpez une petite quantité du fromage utilisé dans l'appareil à soufflé et saupoudrez-le sur le rouleau en couche uniforme.





3 **Étaler la garniture.** Laissez le soufflé refroidir quelques minutes. Ôtez le papier sulfurisé. Les bords du soufflé étant plus fragiles que le centre et risquant de se craqueler quand vous le roulerez, ôtez-en une bande d'environ 1 cm le long des deux largeurs. Préparez la garniture, ici de la ricotta battue avec de la crème fraîche. Étalez-la sur le soufflé, à la spatule, en ménageant une marge d'environ 2,5 cm sur tous les bords, pour qu'elle ne s'échappe pas quand vous roulerez le soufflé.

4 **Rouler le soufflé.** Saupoudrez la garniture de persil haché et de morceaux de poivrons rouges que vous aurez au préalable grillés uniformément, mis à refroidir sous une serviette humide puis pelés et épépinés. Roulez le soufflé en vous aidant de la serviette pour le protéger d'une pression directe *(ci-dessus)*. Commencez par un pli serré, afin de ne pas laisser un espace libre au centre.

7 **Servir le rouleau soufflé.** Remettez le rouleau au four, à 180° (4 au thermostat), pour le réchauffer complètement. Sortez-le lorsqu'une croûte légèrement dorée se sera formée à la surface, au bout de 10 minutes. Servez le rouleau coupé en tranches. □



Des soufflés en ramequins enrichis de crème fraîche

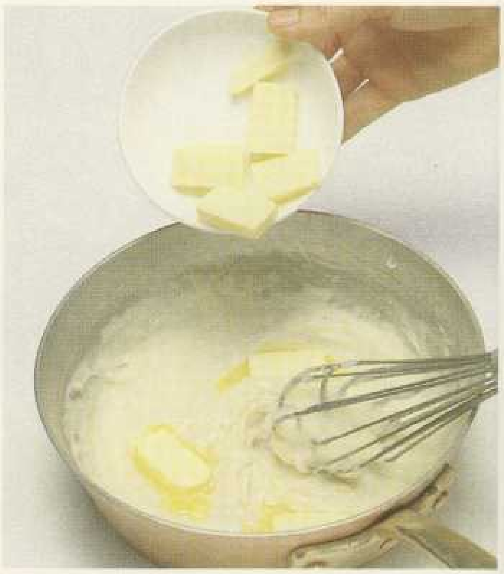
Un soufflé que l'on fait cuire dans un bain-marie ne gonfle pas de façon aussi spectaculaire que celui que l'on fait cuire directement au four; sa consistance est à la fois plus ferme et plus spongieuse. Démoulé et garni de crème ou de sauce, il peut alors être repassé au four où il se soulèvera davantage en absorbant une bonne partie de sa garniture. Dans la recette ci-contre, on a démoulé des petits soufflés individuels au cheddar sur un lit de fromage râpé puis on les a couronnés de crème fraîche et d'un supplément de fromage, et remis au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés *(recette page 155)*.

Pour obtenir un appareil à soufflé, on mélange du lait et de la farine que l'on fait bouillir ensemble avant d'y incorporer des œufs et du beurre. Il existe un procédé plus classique qui consiste à faire d'abord un roux avec une quantité égale de farine et de beurre, pour ensuite y ajouter le lait. Cependant, la première méthode permet d'utiliser moins de beurre; aussi est-elle spécialement recommandée si vous voulez servir les soufflés avec de la crème fraîche ou une sauce très riche.

Vous pouvez peser la quantité nécessaire de fromage après l'avoir râpé ou, comme ici, le râper directement dans l'appareil de base: un peu plus ou un peu moins de fromage n'apportera pas de grande différence au résultat final. La proportion de blancs d'œufs par rapport aux jaunes est également variable mais, en utilisant un jaune de plus que les blancs, vous obtiendrez, en revanche, un soufflé ferme qui se laissera facilement démouler et manipuler.



1 **Battre la farine et le lait.** Versez de la farine dans une casserole à fond épais. Réchauffez du lait dans une autre casserole et, hors du feu, ajoutez-le peu à peu à la farine, en battant le tout pour empêcher la formation de grumeaux. Salez, poivrez et muscadez puis continuez de battre sur feu doux pendant quelques minutes.



2 **Ajouter le beurre.** Quand le mélange est bien onctueux, enlevez la casserole du feu. Coupez le beurre en petits morceaux et incorporez-le *(ci-dessus)*, en battant jusqu'à ce que le tout ait une consistance homogène.



6 **Laisser refroidir les soufflés.** Quand les soufflés sont à la fois fermes et spongieux au toucher, sortez le récipient du four. Aidez-vous d'une spatule pour soulever les ramequins hors du bain-marie et laissez-les refroidir.



7 **Démouler les soufflés.** Beurrez un grand plat de service allant au four et râpez-y une couche de fromage. Démoulez chaque soufflé en le détachant des parois du ramequin avec les doigts *(ci-dessus)* ou en faisant glisser une lame de couteau tout autour. Disposez les soufflés sur le lit de fromage.



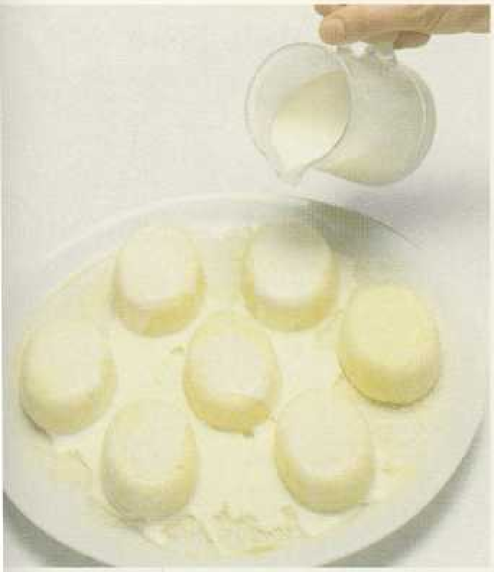




3 **Râper le fromage.** Choisissez un morceau de fromage assez dur, du parmesan, par exemple, ou du cheddar, comme ici. Râpez-le directement dans la casserole *(ci-dessus)*, à l'aide d'une râpe à trous moyens ou fins selon sa dureté. Battez la sauce en mélangeant bien le fromage.

4 **Incorporer les blancs d'œufs.** Séparez les blancs des jaunes et réservez l'un des blancs pour un autre usage. Mélangez les jaunes à la sauce. Dans un grand récipient, de préférence en cuivre, fouettez les blancs en neige ferme *(opération 5, page 77)*. Incorporez les blancs à l'appareil.

5 **Remplir les ramequins.** Remplissez aux deux tiers chaque ramequin beurré du mélange à soufflé. Posez les ramequins sur une grille, au fond d'un large récipient. Versez de l'eau chaude dans le récipient jusqu'aux deux tiers de la hauteur des ramequins. Faites cuire au four à 180° (4 au thermostat) pendant 20 minutes environ.





8 **Napper de crème fraîche.** Versez directement la crème fraîche sur les soufflés, en les enrobant jusqu'à la moitié de leur hauteur à peu près. Ajoutez un supplément de fromage râpé sur chaque soufflé.

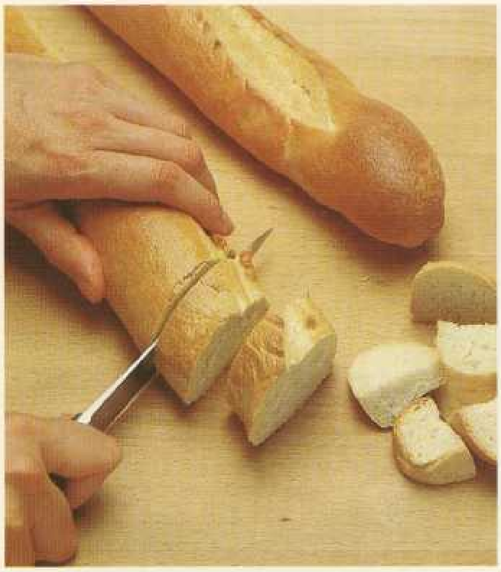
9 **Servir les soufflés.** Remettez à cuire au four les soufflés enrobés de crème pendant 20 minutes, à 180° (4 au thermostat), jusqu'à ce que la crème soit presque totalement absorbée et que le fromage fondu ait doré leur surface. Les soufflés vont monter légèrement; servez-les aussitôt, avant qu'ils ne retombent. □

La fondue à la mode suisse ou galloise

Des cubes de fromage dur mélangés avec un liquide et chauffés à feu doux se transforment en une sauce onctueuse et parfumée que l'on peut déguster telle quelle, accompagnée de pain croustillant, en guise d'entrée ou de plat principal. Pour empêcher la graisse et les protéines du fromage de se séparer, une chaleur constante et modérée est nécessaire. Utilisez un récipient à fond épais, posé sur un diffuseur de chaleur. Le liquide, vin ou bière, maintenu à petit frémissement rehaussera le mélange de son bouquet particulier. Des fromages bien parfumés comme les gruyère, comté ou beaufort sont recommandés. On doit les râper ou les couper en dés.

La fondue suisse combine généralement du gruyère, quelquefois mêlé à de l'emmenthal, à une généreuse quantité de vin blanc *(ci-contre, en haut et page de droite; recette page 157)*. On la présente à table dans le récipient, en principe en terre cuite, qui a servi à la cuisson, posé sur un réchaud à alcool. Chaque convive y plonge des petits morceaux de pain pour les enrober de fromage. Comme la fondue risque de laisser un dépôt caoutchouteux au fond du récipient qui est exposé trop longtemps à la chaleur, on peut ajouter une pincée de fécule de pomme de terre ou de maïs avant de servir; la poudre d'amidon maintiendra le fromage en suspension et permettra ainsi de conserver un mélange stable.

Cette liaison n'est pas nécessaire quand on fait fondre une petite quantité de fromage et de liquide pour les consommer immédiatement: c'est le cas du *Welsh rabbit*. Ce plat britannique traditionnel, quelquefois orthographié *Welsh rarebit*, est originaire du pays de Galles; il se compose de cheddar à point, ou d'un fromage du même genre, et de bière *(encadré ci-contre; recette page 158)*. Lorsque le mélange est fondu, on l'étale sur des toasts ou sur du pain frit que l'on peut passer rapidement sous le gril pour les faire dorer avant de les servir.



1 **Couper le pain.** Prenez un pain à croûte ferme qui offre assez de résistance pour pouvoir être découpé nettement. A l'aide d'un grand couteau pointu, coupez le pain en tranches épaisses. Divisez-les ensuite par moitié, ou en quartiers, en prévoyant environ 20 bouchées pour chaque convive.

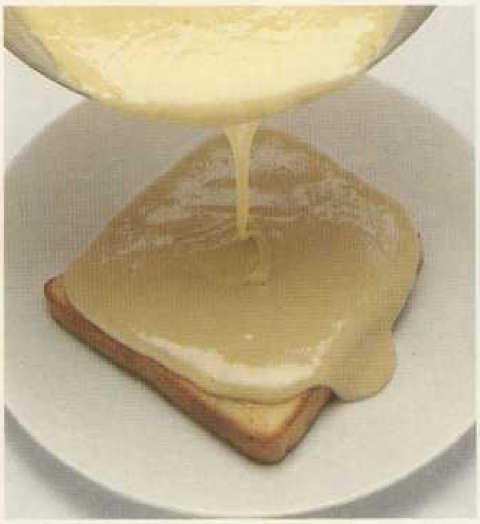


2 **Parfumer le récipient.** Pour donner à la fondue une légère saveur d'ail, pelez une gousse d'ail et coupez-la en deux. Frottez l'intérieur du poêlon en terre cuite avec la surface coupée de l'ail. N'utilisez pas toute la gousse.

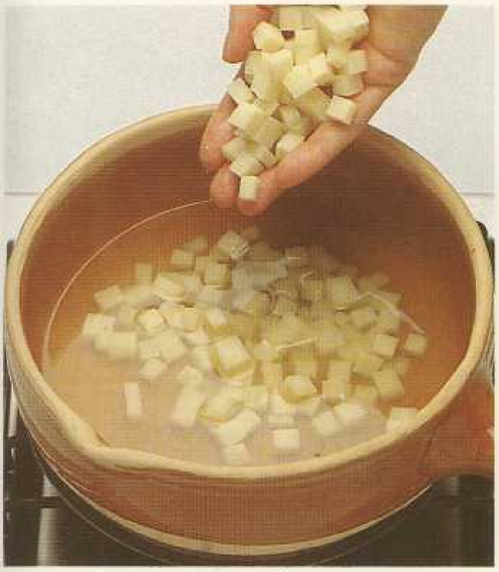
Le Welsh rabbit: un mélange de cheddar et de bière



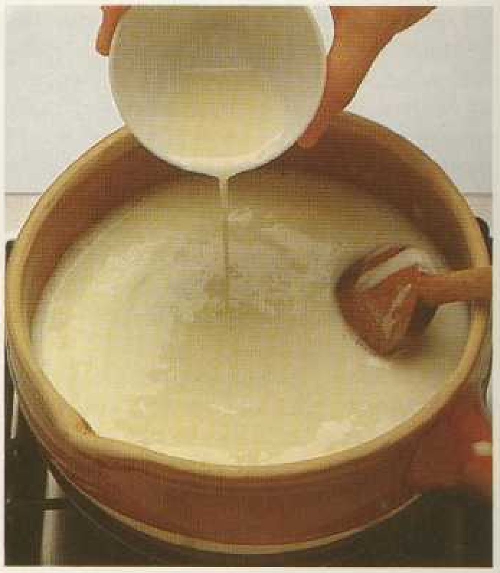
1 **Faire fondre le fromage dans la bière.** Posez une casserole à fond épais sur un diffuseur de chaleur à feu moyen. Mettez-y un morceau de beurre et versez-y de la bière brune. Salez et poivrez. Quand la bière est chaude, incorporez du cheddar râpé, un peu de Worcester sauce et de moutarde.



2 **Servir le Welsh rabbit.** Remuez constamment pendant que le fromage fond. Dès que le mélange est épais et crémeux, étalez-le sur des toasts chauds et beurrés, comme ici, ou sur du pain frit. Passez le Welsh rabbit sous un gril chaud, jusqu'à ce que le dessus dore légèrement.







3 **Ajouter le fromage.** Ôtez la croûte du fromage, ici du gruyère, et coupez-le en petits dés. Posez le récipient sur un diffuseur de chaleur, à feu doux, et versez-y le vin blanc sec. Poivrez, et saupoudrez d'un peu de muscade. Quand le vin est chaud mais pas encore frémissant, incorporez le fromage.

4 **Remuer la fondue.** Au fur et à mesure que le fromage fond, remuez sans cesse le mélange avec une cuillère en bois, en vous assurant qu'il cuit uniformément et en raclant les parois du récipient pour empêcher le fromage d'attacher. Réglez le feu de façon que la fondue frémisse à peine.

5 **Ajouter la liaison.** Dans un bol, faites dissoudre un peu de fécule de pomme de terre avec du vin blanc. Lorsque le fromage a fondu, versez-y la fécule en remuant. Vous pouvez parfumer la fondue avec un verre à liqueur de kirsch. Laissez frémir pendant 2 minutes.



6 **Servir la fondue.** Apportez le poêlon à table et laissez-le sur un réchaud à alcool réglé de façon à maintenir un frémissement. Donnez à chaque convive une fourchette à long manche et quelques morceaux de pain. Pour déguster la fondue, on pique le pain, on le trempe dans celle-ci et on tourne, afin de l'enrober de fromage. □

Des pochettes-surprise de fromage fondu

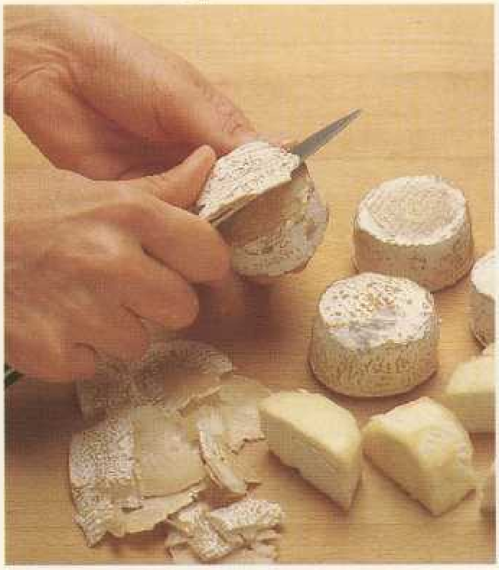
En passant au four des morceaux de fromage enveloppés de verdure, vous obtiendrez des petites pochettes-surprise au cœur tendre. On peut associer cette enveloppe végétale *(ci-contre, en haut; recette page 160)* à n'importe quel fromage ferme et bien parfumé. Les feuilles fournissent de l'humidité tout en permettant au fromage de conserver sa forme. Cette préparation offre l'avantage d'utiliser du fromage devenu trop sec, qu'il serait dommage de jeter.

Les feuilles de vigne conviennent particulièrement: elles ont un arôme unique et leur douceur atténue le piquant d'un vieux fromage. Les feuilles fraîches ont plus de goût, mais ont tendance à rester dures même après cuisson; la plupart des convives préféreront les ôter pour manger le fromage. Des feuilles conservées dans le vinaigre ou la saumure ne présentent pas cet inconvénient, car elles auront été attendries par le processus de conservation. Mais il faut les rincer soigneusement avant cuisson. Vous pouvez aussi utiliser des feuilles de laitue ou d'épinards juste blanchies à l'eau.

On obtient un effet presque semblable en faisant frire des cubes de fromage passés dans de l'œuf battu et de la chapelure *(ci-contre, en bas)*. Le fromage doit être assez ferme pour être découpé en cubes; ici on a utilisé de la fontina demi-douce. Un fromage mou serait en effet difficile à manipuler.

Passez les cubes dans la farine puis trempez-les dans l'œuf et roulez-les dans la chapelure. Faites-les frire à l'huile d'olive, qui leur donnera une saveur délicate et fruitée, ou bien dans une huile neutre — de maïs ou d'arachide, par exemple — si vous voulez préserver tout le goût du fromage. Afin que la chapelure dore à point, la quantité d'huile doit être suffisante pour recouvrir les cubes, et sa température atteindre de 180 à 190°. Vous pouvez vérifier celle-ci en laissant tomber un morceau de pain dans la poêle: si elle est à point, l'huile doit frémir et le pain grésiller presque immédiatement. Pour maintenir l'huile à une chaleur à peu près constante, plongez-y les morceaux de fromage un par un et faites-en frire plusieurs à la fois, en veillant à ne pas en mettre trop dans la poêle. Égouttez bien les cubes avant de les servir.

Une enveloppe de feuilles odorantes



1 **Préparer le fromage.** Avec un couteau pointu, ôtez la croûte de gros morceaux de fromage devenus trop secs. Grattez également toute moisissure qui aurait pu les toucher. Découpez-les en dés de 2 cm de côté. Les petits fromages, comme les fromages de chèvre ci-dessus, seront coupés en moitiés ou quartiers.



2 **Envelopper le fromage.** Lavez des feuilles de vigne fraîches à l'eau froide et mettez-les à sécher sur des serviettes en papier; ôtez les queues. Placez un morceau de fromage au centre de chaque feuille. Ramenez les bords de la feuille sur le fromage et coincez-les sous celui-ci pour former un paquet.

Une enveloppe croustillante de chapelure



1 **Couper les cubes de fromage.** A l'aide d'un couteau pointu, ôtez la croûte d'un gros morceau de fromage et coupez-le en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Coupez ensuite chaque tranche en bâtonnets de 2 cm de large puis divisez les bâtonnets en cubes.



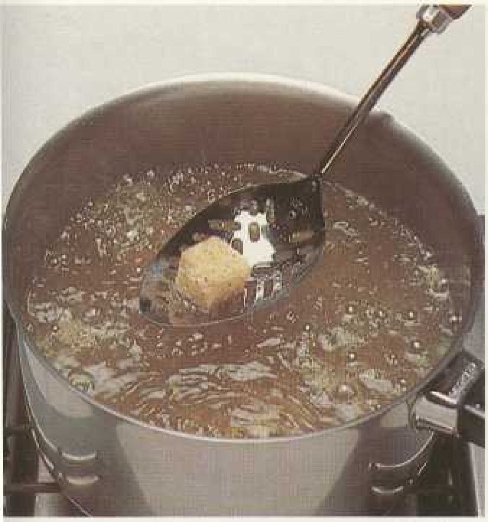
2 **Enrober les cubes.** Passez chaque cube dans de la farine puis trempez-les dans de l'œuf battu. Posez-les sur la chapelure dont vous les saupoudrerez uniformément, en pressant du bout des doigts afin d'obtenir une couche lisse. Réservez les cubes prêts à frire dans un plat, sans les empiler.



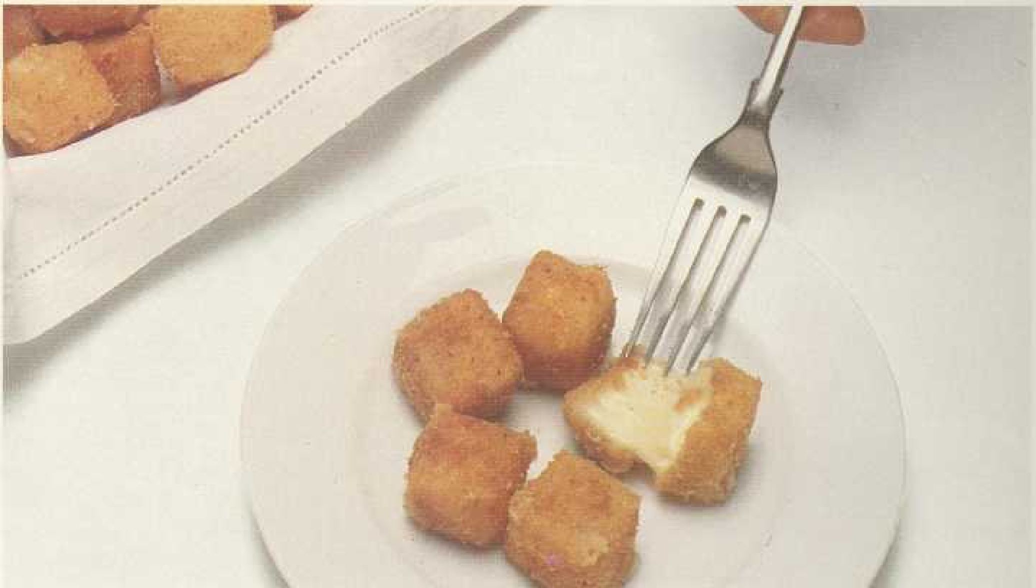
3 **Mettre au four.** Serrez les pochettes de fromage les unes contre les autres dans un plat huilé, les bords libres de chaque enveloppe en dessous. Badigeonnez les feuilles à l'huile d'olive *(ci-dessus)*; faites cuire au four à 230° (8 au thermostat) 15 minutes.



4 **Servir les pochettes.** Quand les feuilles de vigne commencent à brunir et que les petites pochettes sont molles à la pression, sortez le plat du four. Le fromage enveloppé de feuilles se sert chaud, accompagné, si vous le désirez, de tranches de pain grillées. □



3 **Faire frire les cubes.** Remplissez d'huile une friteuse jusqu'à mi-hauteur environ. Faites chauffer l'huile à 180°. Plongez-y les cubes de fromage un par un avec une cuillère percée *(ci-dessus)*. Ils seront prêts au bout de 3 ou 4 minutes, dès que la chapelure sera dorée. Égouttez-les sur des serviettes en papier.



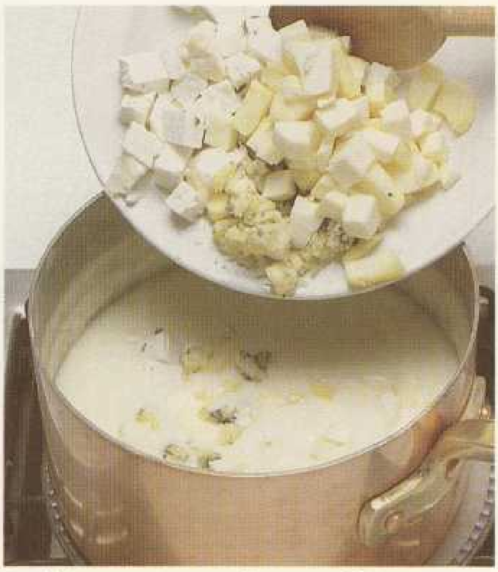
4 **Servir le fromage.** Rangez les cubes de fromage dans un plat à four et mettez au four préchauffé à 170° (3 au thermostat), afin de conserver les cubes au chaud pendant que vous faites frire les suivants. Lorsque tous les morceaux de fromage seront frits et égouttés, disposez-les sur un plat recouvert d'un napperon. □

L'art d'accommoder les restes

Lorsque votre plateau de fromages n'offre plus que des restes peu présentables, il vous est cependant possible de les utiliser dans une recette comme celle qui est illustrée ci-contre, le gratin de macaroni à la sauce blanche et au fromage.

Ce plat peut comprendre n'importe quel fromage; vous essaierez néanmoins de ne pas laisser dominer dans votre assortiment une variété au goût trop piquant ou trop neutre. Les fromages mous ou durs nécessitent des traitements préliminaires différents. Les premiers doivent être fondus avant d'être utilisés; ici de la mozzarella, du brie et du coulommiers ont été débarrassés de leur croûte, hachés en menus morceaux et doucement réchauffés dans la sauce blanche jusqu'à être uniformément dissous. Les seconds, du gouda, de l'emmenthal, du gruyère et du kefalotyri, ont seulement besoin d'être râpés avant d'être préparés.

Vous étalerez ensuite en couches dans un plat peu profond le fromage râpé, la sauce au fromage et les macaroni. Après cuisson, le fromage râpé qui forme la couche supérieure se transformera en une belle croûte dorée.



1 **Faire une sauce au fromage.** Préparez une sauce blanche *(page 167)*. Ôtez les croûtes des restes de fromages mous et hachez-les en petits morceaux. Éteignez le feu et mélangez le fromage à la sauce encore chaude, en remuant jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.



2 **Râper le fromage dur.** Rassemblez les restes de fromages durs, ôtez-en toute croûte ou moisissure. Râpez-les, en employant les petits trous de la râpe pour les fromages très secs, et les trous moyens pour les autres *(ci-dessus)*. Mélangez les fromages râpés.



3 **Préparer le gratin.** Faites cuire des macaroni jusqu'à ce qu'ils soient tendres pendant 10 minutes environ; égouttez-les. Beurrez un plat à four. Disposez-y au fond une couche de macaroni; versez à la louche une couche de sauce par-dessus *(ci-dessus)*. Couronnez d'une couche de fromage râpé. Répétez ces opérations pour remplir tout le plat, en terminant par du fromage râpé.



4 **Servir le gratin.** Faites cuire les macaroni au four préchauffé à 190° (5 au thermostat) de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bouillante et que la croûte de fromage râpé devienne dorée. Servez dans le plat. □

Anthologie de recettes

En s'inspirant des traditions culinaires de plus de 25 pays, les rédacteurs et les conseillers techniques de cet ouvrage ont sélectionné à votre intention 237 recettes d'œufs et de fromages déjà publiées. Dans tous les cas, ils ont arrêté leur choix sur des recettes originales, préparées avec des ingrédients frais et naturels, et d'une grande variété : simples, comme les fondues au fromage et les œufs en cocotte ou pochés, ou insolites, comme les gratins au parfum subtil et les pains d'omelettes.

Cette Anthologie, qui embrasse près de quatre siècles, présente des recettes de 142 auteurs dont beaucoup sont d'éminents serviteurs de la gastronomie contemporaine. Bon nombre de ces recettes, en revanche, sont extraites de livres rares et épuisés appartenant à des collections privées dont quelques-unes n'avaient encore jamais été éditées en français.

Certaines recettes anciennes ne donnant aucune indication de quantité, de durée ou de température de cuisson, il nous a semblé opportun de les préciser. Nous les avons parfois fait précéder d'une note d'introduction en italique et avons substitué aux termes archaïques leur équivalent moderne. Afin de respecter les lois du genre et de préserver le caractère original des recettes, nous avons limité dans l'ensemble ces modifications au minimum, en développant cependant les explications qui nous paraissaient trop succinctes. De plus, le lecteur ou la lectrice aura toujours la possibilité de se reporter à la première partie de l'ouvrage où les différentes préparations sont détaillées et illustrées. Ainsi, les modes de cuisson de base des œufs sont expliqués aux pages 20 à 29. L'index et le glossaire sur lesquels s'achève le présent ouvrage lui permettront également de préciser le sens des termes techniques et d'identifier les ingrédients peu connus.

Pour des raisons d'ordre pratique, nous avons regroupé les recettes en suivant l'ordre des chapitres de la première partie. Les préparations de base — bouillons, pâtes et sauces — figurent à la fin de l'Anthologie. Les suggestions de présentation des plats ne sont évidemment données qu'à titre indicatif. Les dimensions des poêles à omelette ne sont pas précisées, mais en général une poêle de 20 cm de diamètre convient pour une omelette de 2 ou 3 œufs, alors que pour 6 à 8 œufs et 10 à 12 œufs, il faut en utiliser respectivement une de 25 et de 30 cm de diamètre.

Au début de chaque recette, les ingrédients et leurs proportions sont énumérés suivant leur ordre d'utilisation, la liste s'ouvrant sur l'ingrédient dont le nom apparaît dans le titre ou sur le principal ingrédient. Les quantités qui sont exprimées en cuillerées doivent toujours s'entendre cuillerées «rases».

Les œufs entiers

Œufs mollets fines herbes

Cette recette peut se préparer avec des œufs pochés *(page 26)* ou mollets *(page 24)*.

Il s'agit d'un de ces plats excessivement (et trompeusement) simples qui peuvent faire la réputation d'un bon cuisinier. Comme l'opération ne prend que 2 minutes environ, si vous avez préparé vos œufs et haché vos herbes à l'avance, vous pourrez les faire à la dernière minute.

Cuits et servis dans des petits moules à dariole, ces œufs seront très décoratifs.

Pour 1 personne	
Œufs mollets ou pochés	2
Herbes fraîches hachées (persil, ciboulette et estragon)	1 cuillerée à soupe
Beurre	15 g
Jus de citron	

Faites revenir les œufs dans le beurre fondu sans le laisser brûler. Parsemez d'herbes et pressez une goutte de jus de citron dessus. Servez immédiatement.

ELIZABETH DAVID
FRENCH COUNTRY COOKING

Œufs à la sauce verte

Eggs with Green Herb Sauce

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Cerfeuil, persil, ciboulette, estragon et cresson ébouillantés pendant 1 minute	60 g
Câpres	6
Filet d'anchois	1
Sauce Béchamel *(page 167)*	30 cl
Tranches de pain dorées au beurre	6

Dans un mortier, pilez les herbes avec les câpres et l'anchois. Passez cette préparation au tamis et incorporez-la à la béchamel. Faites pocher les œufs dans de l'eau frémissante. Disposez chaque œuf sur une tranche de pain dorée et nappez de sauce Béchamel.

A. KENNEY HERBERT («WYVERN»)
FIFTY BREAKFASTS

Œufs au jus d'oseille

Selon le goût, vous pouvez servir ces œufs sur des tranches de pain doré ou grillé et les napper de sauce.

Pour 6 personnes	
Œufs pochés et gardés au chaud	6
Oseille	150 g
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Beurre coupé en petits morceaux	30 g
Jaunes d'œufs	2
Bouillon *(page 165)*	20 cl

Épluchez l'oseille, hachez-la et pilez-la bien, tirez-en tout le jus. Mettez dans une casserole avec du sel, du poivre, un peu de muscade, le beurre, et les jaunes d'œufs crus, le bouillon gras ou maigre, tournez sur le feu (doux) et donnez la consistance convenable (sans laisser bouillir), mettez les œufs pochés à l'eau et servez.

MARIN
LES DONS DE COMUS

Œufs pochés à la sauce créole

Eggs Poached in Creole Sauce

Pour 3 personnes	
Œufs	6
Poivron vert épépiné et haché menu	40 g
Ciboules hachées menu	30 g
Champignons hachés	40 g
Sel	1 cuillerée à café
Tomates pelées, épépinées, hachées et cuites jusqu'à ce qu'elles soient tendres ou laissées crues et passées au mouli-légumes	500 g
Gousse d'ail pilée	1
Sucre en poudre	1 cuillerée à soupe
Huile d'olive	2 cuillerées à soupe
Poivre	2 pincées
Persil haché	4 cuillerées à soupe

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des œufs, et mettez-les dans une casserole. Portez à ébullition et faites cuire 5 minutes. Enlevez la sauce obtenue du feu. Cassez les œufs dans une soucoupe et faites-les glisser un à un dans la sauce. Laissez-les reposer 5 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient juste pris. Servez chaque œuf avec un peu de sauce.

SUE TRIBUS
THE WONDERFUL WORLD OF BREAKFAST

Œufs pochés à la paysanne

Yaitza na Ochi po Selski

Pour 4 personnes

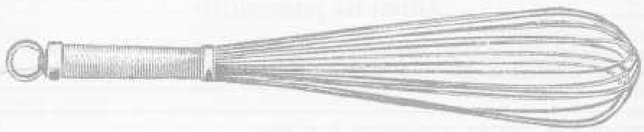
Œufs	8
Eau	50 cl
Vinaigre	2 cuillerées à soupe
Sel	1 cuillerée à café
Yogourt	50 cl
Gousses d'ail pilées avec 1 pincée de sel	2
Beurre	100 g
Paprika	

Dans une casserole peu profonde ou dans une sauteuse, portez l'eau, le vinaigre et le sel à ébullition.

Faites pocher la moitié des œufs jusqu'à ce qu'ils aient la fermeté désirée: si vous les laissez frémir 5 minutes, le jaune sera modérément ferme. Sortez-les avec une écumoire et réservez-les. Faites pocher les autres œufs.

Battez le yogourt avec l'ail pilé et répartissez cette préparation dans quatre assiettes. Placez deux œufs par-dessus. Faites fondre le beurre, incorporez une pointe de paprika hors du feu et versez sur les œufs et le yogourt.

BULGARIAN CUISINE



Œufs à la crème

Uovi alla crema

Pour 4 personnes

Œufs	8
Crème fraîche	25 cl
Sel et poivre du moulin	

Versez la crème dans un plat de service peu profond allant au feu et faites-la réduire de moitié à feu vif. Baissez le feu, cassez les œufs dans la crème, salez, poivrez et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient presque pris. Mettez-le plat sous le gril pendant 2 minutes environ pour terminer la cuisson des blancs; les jaunes doivent rester moelleux.

IL CUOCO PIEMONTESE RIDOTTO ALL'ULTIMO GUSTO

Œufs jardinière

Uova alla giardiniera

Pour 4 personnes

Œufs pochés	8
Oignon haché	1
Beurre	60 g
Petits pois écossés	150 g
Petit cœur de céleri haché	1
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Marjolaine fraîche hachée	1 cuillerée à café
Sel	

Faites cuire l'oignon dans la moitié du beurre fondu, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les légumes et les herbes, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres. A mi-cuisson, mouillez avec une cuillerée à soupe d'eau si besoin est. Hors du feu, incorporez au fouet le reste de beurre et assaisonnez selon le goût. Dressez les œufs pochés sur un plat de service, versez la jardinière de légumes dessus et servez.

VINCENZO CORRADO
IL CUOCO GALANTE

Œufs au fromage à la minorquine

Huevos con queso

En Espagne, où il y a peu de fromages du pays, on prépare ce plat avec n'importe quelle variété de fromage ferme à râper comme le gruyère.

Pour 6 personnes

Œufs	6
Fromage râpé	125 g
Beurre	60 g
Oignon haché	1
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Vin blanc	10 cl

Dans une casserole contenant le beurre chaud, faites cuire l'oignon à feu doux pendant 5 minutes sans le laisser dorer. Ajoutez le fromage râpé, le persil et le vin et laissez mijoter 5 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Cassez les œufs dans cette sauce et faites-les pocher à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient juste pris.

LUIS RIPOLI
NUESTRA COCINA: 600 RECETAS DE MALLORCA, MENORCA, IBIZA Y FORMENTERA

Champignons aux œufs vite faits

Funghi alla rapida con uova

La *nepitella,* ou menthe à chats, est une labiée au parfum fort (nom scientifique: *Nepeta cataria*) qui pousse à l'état sauvage dans les montagnes de Versilia (dans le nord de la Toscane) et se loge souvent dans les lézardes des vieux murs.

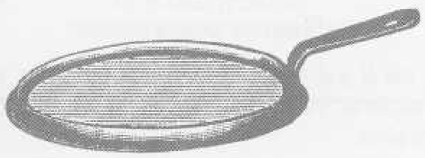
De nombreuses variétés de menthe sauvage poussent en abondance en Europe. Vous pouvez la remplacer par de la menthe ordinaire.

Pour 6 personnes

Œufs	6
Petits cèpes nettoyés avec un linge humide	500 g
Huile d'olive	10 cl
Gousses d'ail légèrement écrasées	3
Branche de *nepitella* (menthe à chats)	1
Sel et poivre	

Mettez l'huile, l'ail et la *nepitella* dans une poêle. Ajoutez les cèpes, assaisonnez et faites revenir le tout de 10 à 15 minutes à feu modéré. Quand la petite quantité d'eau rendue par les champignons a été absorbée, enlevez l'ail et la *nepitella* et cassez les œufs dans la poêle. Laissez-les prendre légèrement sans y toucher puis remuez le contenu de la poêle une fois, juste avant de servir. Délicieux!

MARIÙ SALVATORI DE ZULIANI
LA CUCINA DI VERSILIA E GARFAGNANA



Œufs, fromage et truffes

Pour 4 personnes

Œufs	8
Fontina	50 g
Truffe blanche	50 g
Beurre	50 g
Sel et poivre	
Muscade râpée	1 pincée

Dans une sauteuse, faites fondre, dans le beurre chaud, à feu doux, le fromage coupé en petits morceaux. Ajoutez la truffe très finement coupée en tranches et mélangez bien. Cassez les œufs sur la préparation et assaisonnez avec sel, poivre et noix de muscade. Faites prendre les œufs à feu doux (pendant 5 minutes environ) et servez.

F. ET T. RARIS
LES CHAMPIGNONS, CONNAISSANCE ET GASTRONOMIE

Cervelles sauce rouge

Pour 6 personnes

Œufs	6
Cervelles de mouton	4
Eau	25 cl
Sel	
Piments de Cayenne	2
Feuilles de coriandre hachées (ou 1 cuillerée à café de graines de coriandre pilées)	3 cuillerées à soupe
Gousses d'ail	4
Paprika	1 cuillerée à soupe
Huile	12 cl

Lavez les cervelles à l'eau vinaigrée; retirez les membranes qui les recouvrent. Installez les cervelles dans un fait-tout avec l'eau. Salez, ajoutez les piments de Cayenne, la coriandre, les gousses d'ail épluchées et le paprika délayé dans l'huile. Faites cuire à feu moyen, plutôt doux, pendant 20 minutes. Trois minutes avant de retirer du feu, ajoutez les œufs un à un, que vous ferez pocher dans la sauce.

IRÈNE LABARRE ET JEAN MERCIER
LA CUISINE DU MOUTON

Œufs pochés aux tomates

Uova al pomodoro

Pour 6 personnes

Œufs	12
Tomates très mûres, pelées et hachées	1 kg
Huile d'olive	4 cuillerées à soupe
Gousse d'ail pilée	1
Sel et poivre	
Feuilles de basilic frais, déchirées en 2 ou 3 morceaux	5 ou 6

Dans une grande casserole en terre cuite de préférence, faites blondir l'ail dans l'huile chaude. Ajoutez les tomates et laissez cuire 15 minutes environ à feu doux. Vérifiez la cuisson: elles doivent être très tendres et avoir la consistance d'une sauce; si besoin est, laissez-les cuire un peu plus longtemps. N'ajoutez ni eau ni bouillon. Salez et poivrez selon le goût.

Ajoutez le basilic. Cassez très délicatement les œufs dans la sauce tomate. Salez et poivrez. Laissez-les pocher 8 minutes environ et servez-les chauds, dans leur casserole.

GUILIANO BUGIALLI
THE FINE ART OF ITALIAN COOKING



Aïjja au hareng fumé « Lzza bi ringa »

La harissa est un condiment pimenté couramment utilisé dans la cuisine d'Afrique du Nord. Pour la préparer vous-même, pilez dans un mortier ou au mixer des piments forts rouges séchés avec de l'ail, des graines de cumin, du sel et de l'huile d'olive dans les proportions qui vous conviennent, jusqu'à obtention d'une sauce homogène.

Pour 4 personnes

Œufs	4
Hareng fumé	100 g
Huile d'olive	10 cl
Tomates fraîches	500 g
Harissa	1 cuillerée à soupe
Poivre rouge ou paprika	½ cuillerée à soupe
Gousses d'ail	3 ou 4
Graines de carvi pilées	½ cuillerée à soupe
Poivrons rouges frais	250 g
Sel	

Faire chauffer un gril et y déposer le hareng tel quel. Lorsqu'il est cuit, le peler, l'étêter, ôter queue et arêtes et émietter la chair.

Dans une sauteuse, mettre l'huile à chauffer. Ajoutez les tomates après les avoir lavées et coupées en morceaux (vous pouvez également les réduire avant en purée), la harissa, le poivre rouge, les gousses d'ail épluchées et émincées et les graines de carvi pilées. Mettre ensuite les miettes de hareng et arrosez le tout de 25 cl d'eau.

Laissez cuire 5 minutes environ et ajoutez les piments épépinés et coupés en morceaux. Continuez la cuisson sur feu doux une vingtaine de minutes. Vérifiez l'assaisonnement et cassez un à un les œufs sur la préparation. Laissez prendre le blanc et servez chaud.

AHMED LAASRI
240 RECETTES DE CUISINE MAROCAINE

Les œufs pochés en meurette bourguignonne

Cette « meurette » peut être blanche ou rouge. Les Bourguignons enrichissent ce plat de têtes de champignons frais, cuits au vin blanc, et de petits lardons de poitrine maigre revenus avec les petits oignons.

Pour 6 personnes

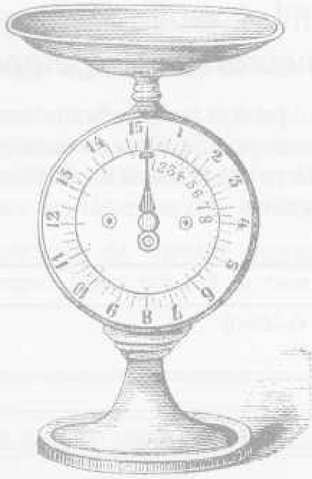
Œufs	12
Vin rouge (Moulin-à-Vent) ou blanc (Chablis)	75 cl
Sel et poivre	
Bouquet garni	1
Gros oignon	1
Echalotes émincées	2
Racine de persil émincée	1
Morceau de sucre	1
Beurre	125 g
Farine	15 g
Petits oignons	24
Croûtons	12

Versez, dans une casserole, du Moulin-à-Vent ou du Chablis, et cela en quantité suffisante pour pouvoir y pocher les œufs, et de ce court-bouillon, puissamment aromatisé, obtenir suffisamment de sauce pour recouvrir et les œufs et les croûtons qui leur servent de canapé. Dès que le vin est dans la casserole, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni, l'oignon, les échalotes émincées, la racine de persil et le morceau de sucre, adjuvant indispensable à toutes les préparations au vin. Mettez la casserole en plein feu et, sitôt que se produit l'ébullition, conservez-la très lente, à seule fin d'éviter la réduction, l'espace de vingt minutes. Les vingt minutes écoulées, passez le court-bouillon au travers d'une passoire, dans une seconde casserole, celle-ci plate.

C'est à ce moment qu'il faut pocher les œufs à raison de deux par convive: cassez-les délicatement — ceci pour ne point blesser le jaune — chacun dans un petit bol et, en vitesse, glissez-les, côte à côte, dans le court-bouillon que vous avez amené à ébullition. Laissez pocher les œufs l'espace de trois minutes, puis, en vous servant d'une écumoire ovale, retirez-les avec précaution et déposez-les sur un linge chaud. Repassez le court-bouillon une seconde fois dans la précédente casserole, préalablement nettoyée; amenez-le à l'ébullition et liez-le en fouettant vivement avec 30 g de beurre frais manié avec la farine (pendant 10 minutes environ).

Fixez l'assaisonnement, ajoutez les petits oignons dorés et cuits dans 30 g de beurre. Il n'y a plus qu'à déposer, en couronne, chaque œuf libéré de ses bavures, sur un croûton grillé au reste de beurre mousseux et napper le tout avec la sauce onctueuse très chaude.

PAUL BOUILLARD
LA CUISINE AU COIN DU FEU



Œufs pochés au vin

Uova in camicia al vino

C'est un vrai plat de connaisseur, comme on en voit peu de nos jours, que l'on servait autrefois dans les vieilles familles de Versilia. Vous pouvez remplacer le vin blanc par du vin rouge, mais vous obtiendrez un plat moins raffiné.

Pour 6 personnes	
Œufs	12
Vin blanc sec	50 cl
Oignons émincés	3
Gousses d'ail	2
Thym	
Feuille de laurier	½
Sel et poivre	
Muscade râpée (facultatif)	
Beurre manié avec 1 cuillerée à café de farine	60 g
Tranches de pain passées au beurre	12

Versez le vin dans une casserole et ajoutez les oignons, l'ail, le thym, le laurier, du sel, du poivre et une pointe de noix de muscade râpée, selon le goût. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 15 minutes.

Cassez les œufs un à un dans une petite tasse et faites-les glisser dans le vin, en plaçant délicatement le blanc sur le jaune avec une cuillère. Ne faites pas cuire plus de 3 œufs à la fois. Le vin doit à peine frémir. Au bout de 3 minutes environ, sortez les œufs avec une cuillère percée ou une écumoire et gardez-les au chaud.

Quand tous les œufs sont cuits, enlevez le laurier et passez la préparation au vin au tamis fin, au-dessus d'une casserole propre. Incorporez au fouet le beurre manié dans la purée obtenue et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi à une consistance crémeuse. Mettez un œuf poché sur chaque tranche de pain et nappez de sauce.

MARIÙ SALVATORI DE ZULIANI
LA CUCINA DI VERSILIA E GARFAGNANA

Œufs en matelote

Pour pocher les œufs, reportez-vous aux explications données à la page 26.

Pour 4 personnes	
Œufs pochés	4
Beurre	60 g
Champignons de couche	125 g
Petits oignons	125 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Bouillon de bœuf *(page 165)*	12 cl
Vin blanc	12 cl
Jaunes d'œufs	2
Tranches de pain grillées	4

Faites sauter dans le beurre les champignons et les petits oignons pendant 15 minutes environ; saupoudrez-les de farine et mouillez, sans laisser prendre couleur, avec le bouillon et le vin blanc. Laissez cuire le tout 20 minutes sur feu doux, et liez la sauce hors du feu avec les jaunes d'œufs puis faites réchauffer une ou deux minutes sans laisser bouillir. Dressez les œufs pochés sur les tranches de pain rôties, et versez dessus la sauce matelote vierge.

A. B. DE PÉRIGORD
LE TRÉSOR DE LA CUISINIÈRE ET DE LA MAITRESSE DE MAISON

Œufs en cocotte au fromage blanc caillé

Baked Eggs in Curds

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Fromage blanc caillé bien battu	500 g
Beurre fondu	30 g
Piment fort en poudre	1 cuillerée à café
Cumin en poudre	1 cuillerée à café
Curcuma en poudre	2 pincées
Sel et poivre	
Feuilles de coriandre hachées menu	

Répartissez le beurre fondu dans six bols allant au four. Assaisonnez le fromage battu avec le piment, le cumin, le curcuma, sel et poivre et battez vigoureusement jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Remplissez les bols de cette préparation. Cassez un œuf dans chaque bol et faites cuire au four préchauffé à 230° (8 au thermostat) pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les œufs soient bien pris. Parsemez de coriandre et servez immédiatement.

PREMILLA LAL
THE EGG AND CHEESE COOK BOOK

Œufs à la crème en cocotte

Pour 4 personnes

Œufs	4
Crème fraîche	4 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Beurre	60 g

Prenez des petits ramequins ou petites cocottes individuelles et faites-les chauffer au four (à 180°, 4 au thermostat). Chauffez la crème fraîche. Quand elle est bouillante, versez-en une cuillerée dans chaque ramequin. Cassez un œuf dans chaque ramequin et assaisonnez avec sel et poivre. Ajoutez un petit morceau de beurre.

Faites cuire au bain-marie, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 10 minutes.

MARIE BISSON
LA CUISINE NORMANDE

Œufs en cocottes au jus

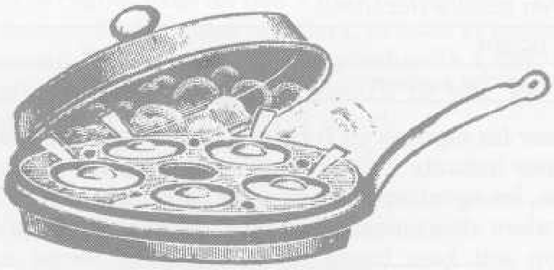
Pour 6 personnes

Œufs	6
Beurre	
Sel et poivre	
Jus de rôti	6 cuillerées à soupe
Gruyère râpé	100 g

Beurrez 6 petites cassolettes en porcelaine à feu; cassez un œuf frais dans chacune d'elles; assaisonnez de sel et de poivre; versez sur chaque œuf une cuillerée de jus de rôti, saupoudrez légèrement l'œuf de gruyère râpé. Mettez les cassolettes dans un plat creux dans lequel vous aurez mis assez d'eau chaude pour qu'elles baignent à moitié.

Mettez-les au four (préchauffé à 200°, 6 au thermostat) pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que l'œuf soit bien poché. Servez aussitôt.

LÉON ISNARD
LA CUISINE FRANÇAISE ET AFRICAINE



Les œufs au fromage de Maria Luigia

Uova al formaggio alla Maria Luigia

Pour 4 personnes

Œufs	8
Parmesan râpé	4 cuillerées à soupe
Crème fraîche épaisse	3 cuillerées à soupe
Petit oignon haché menu	1
Poivre	

Mettez la crème dans un plat à four ou dans une grande casserole, cassez les œufs dessus, parsemez de fromage et ajoutez l'oignon. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes encore coulants. Poivrez selon le goût et servez immédiaterent.

FERRUCCIO BOTTI (MASTRO PRESCIUTTO)
GASTRONOMIA PARMENSE OSSI PARMA CAPITALE DEI BUONGUSTAI

Œufs en cocotte au lard

Bacon and Eggs in a Mug

Pour 4 personnes

Œufs, dont 4 battus	8
Gruyère râpé	60 g
Sel et poivre	
Lard grillé jusqu'à ce qu'il soit croustillant et émietté	125 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Champignons hachés et dorés au beurre	60 g
Crème fraîche	4 cuillerées à soupe
Beurre	30 g

Beurrez le fond et les parois de quatre bols à café de taille moyenne et parsemez-les de gruyère râpé. Assaisonnez les œufs battus et répartissez-les dans les bols. Mélangez le lard avec le persil et les champignons et couvrez les œufs battus d'une couche de ce mélange.

Cassez un œuf dans chaque bol, assaisonnez-le et couvrez chaque jaune d'une cuillerée à soupe de crème. Parsemez du reste de fromage et couvrez avec un peu de beurre.

Mettez les bols dans une casserole contenant 4 cm d'eau chaude, posez une feuille de papier d'aluminium sur les œufs et faites-les cuire à feu doux ou au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris. Les jaunes doivent rester mollets. L'eau ne doit bouillir en aucun cas. Passez rapidement les bols sous le gril pour que le fromage puisse commencer à gratiner.

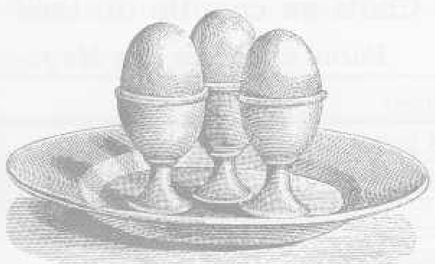
JUDITH OLNEY
COMFORTING FOOD

Œufs sur le plat à la bouchère

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Viande maigre de bœuf crue hachée finement	100 g
Sel et poivre	
Beurre fondu	60 g
Sauce tomate *(page 167)*	8 cl

Mettre dans les 6 plats à œufs beurrés une bordure de viande maigre de bœuf crue hachée finement et assaisonnée de sel et de poivre. Casser les œufs dans les plats. Mettre sur les jaunes une petite cuillerée de beurre fondu. Cuire vivement au four (préchauffé à 230°, 8 au thermostat) pendant 10 minutes environ. Assaisonner au sortir de cuisson. Verser dans les plats un cordon de sauce tomate.

PROSPER MONTAGNÉ ET DR. A. GOTTSCHALK
MON MENU-GUIDE D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE



Œufs au plat à la normande

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Huîtres	24
Crème fraîche épaisse	8 cuillerées à soupe
Sel et poivre	

Ouvrez les huîtres et recueillez l'eau que contiennent les coquilles; filtrez-la. Prenez quatre petits plats individuels et au fond de chacun d'eux mettez 2 cuillerées à soupe de crème, du sel et du poivre. Déposez sur la crème 6 huîtres et un peu de leur eau filtrée. Cassez les œufs sur les huîtres et faites cuire 10 minutes au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat). Servez dans le plat de cuisson.

MARIE BISSON
LA CUISINE NORMANDE

Œufs en cocotte Sagan

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Paires de cervelles de veau	2
Eau glacée	
Jus de citron	2 cuillerées à soupe
Fond de volaille *(page 165)*	25 cl
Crème fraîche épaisse	12 cl
Beurre fondu	50 g
Sel et poivre	
Parmesan râpé	50 g

Faites dégorger les cervelles dans de l'eau glacée avec le jus de citron pendant 30 minutes environ. Égouttez-les, débarrassez-les de toutes leurs membranes et épongez-les avec une serviette en papier. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les avec le fond de volaille et faites mijoter 10 minutes à feu doux. Égouttez-les, laissez-les tiédir et mettez-les quelques minutes au réfrigérateur. Coupez-les en dés de 1 cm de côté et mélangez-les avec la moitié de la crème et du beurre fondu. Salez et poivrez.

Préparez 6 ramequins et une casserole peu profonde contenant 1 cm environ d'eau chaude. Remplissez chaque ramequin jusqu'à mi-hauteur avec les cervelles et cassez un œuf dessus. Salez et poivrez légèrement. Versez le reste de crème, parsemez de fromage et arrosez avec le reste de beurre. Faites cuire les ramequins au bain-marie, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 6 minutes. Sortez-les du four. Placez chaque ramequin chaud sur une serviette pliée sur une assiette et servez immédiatement.

DIONE LUCAS ET MARION GORMAN
THE DIONE LUCAS BOOK OF FRENCH COOKING

Les œufs rustiques

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Oignons	350 g
Beurre	60 g
Sucre en poudre (facultatif)	1 pincée
Sel et poivre	
Crème fraîche épaisse	12 cl

Émincer les oignons en tranches fines et mettre ces émincés quelques instants à l'eau bouillante. Puis les passer à l'eau fraîche, les égoutter et les essuyer dans un linge fin. Les faire cuire alors doucement avec 30 g de beurre jusqu'à ce que l'oignon soit bien fondu tout en restant ferme mais sans

brunir. On peut, à ce moment, saupoudrer d'une toute petite pincée de sucre (mais c'est une affaire de goût, à employer d'ailleurs dans des cas rarissimes).

Garnir un plat allant au four, ou un petit plat par convive, avec une cuillerée d'oignons par personne et un morceau de beurre frais. Y casser les œufs, saler, poivrer et passer au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) pendant 20 minutes environ, jusqu'à cuisson des œufs comme on les aime. Au moment de servir, recouvrir chaque œuf d'une petite cuillerée de crème fraîche.

CAROLINE MIQUEL
LES BONNES RECETTES DE TANTE CAROLINE

Œufs glacés aux concombres

Eggs Glaz'd with Cucumbers

Vous pouvez remplacer les concombres par des endives, de la laitue, du céleri, des pointes d'asperges, des petits pois nouveaux ou des cœurs d'artichauts émincés.

Pour 4 à 8 personnes

Œufs	8
Petits concombres pelés, coupés en 4 dans le sens de la longueur, épépinés et émincés	6
Sel et poivre	
Oignons émincés	2
Vinaigre	10 cl
Eau	10 cl
Beurre	30 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Bouillon *(page 165)*	15 cl
Muscade râpée	

Salez et poivrez les concombres et faites-les mariner avec les oignons dans le vinaigre et l'eau pendant 2 heures environ. Égouttez-les et épongez-les. Faites-les légèrement dorer dans 30 g de beurre. Saupoudrez de farine, mouillez avec le bouillon et laissez frémir 5 minutes. Écumez la sauce et goûtez l'assaisonnement.

Dressez ce ragoût dans un plat à four peu profond. Cassez vos œufs dessus, à intervalles réguliers, et salez et muscadez-les légèrement. Faites cuire au four préchauffé à 220° (7 au thermostat) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient juste pris et mollets. Servez chaud.

VINCENT DE LA CHAPELLE
LE CUISINIER MODERNE

Œufs au chou frisé de Milan et aux graines de carvi

Eggs Baked with Savoy Cabbage and Caraway

En été, prenez des haricots verts, des ciboules et des tomates pour alléger la consistance de ce plat et aromatisez-les avec du fenouil.

Pour 4 personnes

Œufs	8
Chou frisé de Milan débarrassé des feuilles dures extérieures, coupé en 2, évidé et ciselé	1
Graines de carvi	1 cuillerée à soupe
Huile d'olive	2 cuillerées à soupe
Oignon émincé	1
Gousse d'ail pilée	1
Tomates mûres, pelées et hachées	500 g
Crème aigre	15 cl

Dans une casserole contenant l'huile, faites cuire le chou à couvert avec l'oignon, l'ail, les tomates et la moitié des graines de carvi à feu modéré pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps. Enlevez du feu, laissez tiédir et incorporez la moitié de la crème aigre.

Mettez cet appareil dans un grand plat à four peu profond et faites-y 8 incisions dans lesquelles vous cassez les œufs. Mélangez le reste de crème et de graines de carvi et versez-les sur les œufs, en masquant les jaunes si possible.

Couvrez le plat avec une feuille de papier d'aluminium beurrée ou huilée et faites cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) 20 minutes, jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris et les jaunes encore liquides.

GAIL DUFF
GAIL DUFF'S VEGETARIAN COOKBOOK



Œufs à la Mont-Bry

Pour 6 personnes

Œufs	6
Carottes	500 g
Beurre	30 g
Sel et poivre	
Sucre en poudre (facultatif)	
Crème fraîche épaisse	12 cl

Prendre les carottes, les rincer, les éplucher, les laver et les couper en julienne. Puis poser sur le feu une casserole contenant le beurre. Quand il est chaud, y mettre les carottes et les laisser fondre lentement (15 minutes environ), en réglant le feu à plutôt doux et en ajoutant de temps en temps quelques gouttes d'eau. Ajouter sel et poivre selon le goût ainsi qu'un petit peu de sucre.

Quand cette julienne est cuite, prendre des petits pots allant au feu, les beurrer et les garnir de julienne. Casser ensuite un œuf dans chaque pot et verser dessus une bonne cuillerée de crème fraîche. Faire cuire au bain-marie, au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat), le temps de cuisson variant selon le goût (20 minutes environ). Assaisonner encore légèrement au sortir du four et servir chaud.

CAROLINE MIQUEL
LES BONNES RECETTES DE TANTE CAROLINE

Œufs au riz sauvage et au fromage

Baked Eggs in Cheesey Wild Rice

Pour cuire le riz sauvage, mélangez-le à trois fois son volume d'eau, remuez et faites-le mijoter de 30 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'il ait absorbé l'eau et soit tendre.

Pour 4 personnes

Œufs	8
Riz sauvage cuit	850 g
Gruyère râpé, (emmenthal, comté ou beaufort)	125 g
Beurre	60 g
Champignons émincés	60 g
Poivron vert épépiné et haché	90 g
Farine	20 g
Sel	1 cuillerée à café
Poivre blanc	2 pincées
Crème fleurette	50 cl

Dans une poêle contenant le beurre fondu, faites revenir les champignons et le poivron de 3 à 4 minutes. Saupoudrez de farine, salez, poivrez et remuez pour mélanger intimement le tout. Incorporez lentement la crème et continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Incorporez le fromage et laissez-le cuire, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'il ait fondu. Enlevez la poêle du feu.

Incorporez la moitié de la sauce au fromage obtenue dans le riz sauvage. Étalez cet appareil au fond d'une cocotte peu profonde de 18 cm sur 28 que vous aurez légèrement beurrée. Faites 8 creux dans le riz et versez une cuillerée du reste de sauce au fromage dans chaque creux. Cassez un œuf dessus et faites cuire à découvert au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits selon le goût.

BETH ANDERSON
WILD RICE FOR ALL SEASONS COOKBOOK



Œufs aux haricots noirs

Black Beans and Eggs

Pour 6 personnes

Œufs	6
Haricots noirs secs mis à tremper pendant une nuit et égouttés	175 g
Sel et poivre	
Oignons hachés menu	175 g
Gousses d'ail pilées	2
Feuille de laurier	1
Basilic	2 pincées
Cheddar ou cantal râpés	
Xérès	2 cuillerées à soupe

Couvrez les haricots d'eau, portez à ébullition et faites-les mijoter à couvert pendant 2 heures au moins, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez, poivrez et ajoutez les oignons, l'ail, le laurier et le basilic. Hors du feu, laissez reposer à température ambiante pendant 3 heures environ, ou faites refroidir et mettez une nuit au réfrigérateur.

Réchauffez les haricots et écrasez-les avec une fourchette. S'ils ne s'écrasent pas facilement, faites-les cuire encore un peu. Incorporez le fromage, baissez le feu et remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Versez le xérès.

Répartissez cet appareil dans six ramequins beurrés, en laissant un creux au centre. Faites glisser un œuf dans chaque creux. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) 15 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient fermes.

CAROL COLLVER THURBER (THE MAD HATTER)
THE CALYPSO COOKBOOK

Œufs au plat de Navarre

Huevos al plato a la navarra

Cette recette se fait avec des petits plats en terre peu profonds, comme ceux qu'on utilise dans toute l'Espagne pour les *huevos al plato.*

Pour 4 personnes

Œufs	8
Tomates mûres, pelées et hachées	4
Beurre	30 g
Sel et poivre	
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Tranches de *chorizo*	8
Gruyère râpé	50 g

Faites cuire les tomates dans le beurre pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles forment une purée épaisse. Salez, poivrez et ajoutez le persil.

Beurrez 4 petits plats à four individuels et répartissez la sauce tomate. Cassez 2 œufs dans chaque plat et posez une tranche de *chorizo* à côté des jaunes. Parsemez de fromage.

Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 15 à 20 minutes. Le jaune doit rester liquide.

ANA-MARÍA CALERA
365 RECETAS DE COCINA VASCA

Tomates farcies aux œufs

Paradais rosii umplute cu oua

Pour 4 personnes

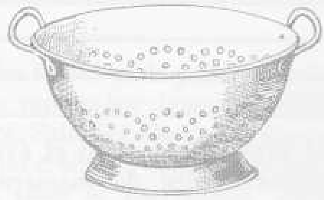
Petits œufs	4
Grosses tomates mûres	4
Sel	
Beurre fondu	90 g
Poivre noir du moulin	
Parmesan râpé	30 g
Feuilles de fenouil ciselées et persil haché	1 cuillerée à soupe de chaque
Crème fraîche ou crème aigre (facultatif)	4 cuillerées à soupe

Coupez et réservez le chapeau des tomates et évidez la pulpe, les graines et les côtes.

Mettez-les debout dans un plat à four bien beurré juste assez grand pour les contenir. Salez et poivrez l'intérieur. Versez un peu de beurre fondu dans chaque tomate. Cassez chaque œuf dans une soucoupe et faites-le glisser dans une tomate; saupoudrez de fromage râpé, des feuilles de fenouil et de persil haché. Arrosez du reste de beurre et remettez les chapeaux des tomates.

Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage bouillonne et que la peau soit presque sur le point d'éclater. Servez avec ou sans la crème, selon le goût.

ANISOARA STAN
THE ROMANIAN COOKBOOK



Œufs en caissettes aux champignons

Eggs in Cases with Mushrooms

Pour 6 personnes

Œufs	6
Champignons parés, parures réservées	125 g
Lait	45 cl
Jaunes d'œufs légèrement battus	2
Mie de pain finement émiettée	125 g
Sel et poivre	
Quatre-épices	2 pincées
Beurre	15 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Chapelure dorée	3 cuillerées à soupe

Faites étuver les champignons dans 30 cl environ de lait pendant une quinzaine de minutes, à feu doux. Égouttez-les en réservant le lait et hachez-les menu.

Ajoutez les jaunes d'œufs au lait et faites cuire à feu doux en remuant, jusqu'à ce que l'appareil épaississe sans atteindre l'ébullition. Incorporez les champignons hachés et la mie de pain jusqu'à obtention d'une préparation ayant la cônsistance d'une farce. Assaisonnez de sel et de quatre-épices. Tapissez six ramequins en porcelaine bien beurrés de cette préparation, en laissant un creux au centre et cassez un œuf frais dans chaque creux. Faites cuire dans une casserole peu profonde contenant 2,5 cm d'eau chaude, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat), pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris.

Pour la sauce, faites mijoter les parures de champignons dans le reste de lait pendant 20 minutes. Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre. Passez la sauce et liez-la en incorporant au fouet le beurre manié avec la farine. Nappez chaque œuf de sauce, parsemez de chapelure dorée et servez.

A. KENNEY HERBERT (« WYVERN »)
FIFTY BREAKFASTS

Œufs sur toasts

Eggs on Toasts

L'auteur de cette recette attribue à l'aspect du plat fini le nom qu'on lui donnait souvent autrefois: «yeux de bœuf».

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Tranches de pain blanc ou bis grillées	8
Beurre	
Sel et poivre	
Crème fraîche épaisse	10 cl

Découpez un rond dans chaque toast et évidez-en le centre avec un petit emporte-pièce de manière à obtenir des anneaux. Beurrez-les légèrement, placez-les dans un plat à four bien beurré, cassez délicatement un œuf au centre de chaque anneau, salez et poivrez légèrement et entourez chaque œuf d'une cuillerée de crème. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les blancs commencent à prendre. Prenez grand soin de ne pas trop les cuire et, surtout, de ne pas toucher aux jaunes pendant la cuisson. Servez très chaud.

C. HERMAN SENN
BREAKFAST DISHES AND SAVOURIES

Œufs à la crème aigre

Eggs with Soured Cream

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Crème aigre	15 cl
Rondelles de pain grillées de 7 cm de diamètre, évidées au centre sur 3 à 4 cm de diamètre	8
Sel et poivre	
Lait	8 cuillerées à café

Mettez les anneaux de pain grillé dans un grand plat à four plat et bien beurré sans qu'ils chevauchent. Versez autant de crème aigre qu'ils pourront en absorber sans devenir pâteux et cassez délicatement un œuf au centre de chaque anneau. Salez et poivrez légèrement les œufs et nappez chacun d'une cuillerée à café de lait. Faites cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris mais pas durs et servez immédiatement.

AMBROSE HEATH
GOOD BREAKFASTS

Croustades d'œuf au cresson

Baked Eggs in a Crust with Watercress

Pour préparer les croustades, reportez-vous aux explications données à la page 37.

Pour 4 personnes	
Œufs de gros calibre	4
Croustades	4
Grosses bottes de cresson parées	2
Beurre	175 g
Sel et poivre	
Grosses ciboules	3
Farine	2 cuillerées à soupe
Lait	35 cl
Muscade râpée	

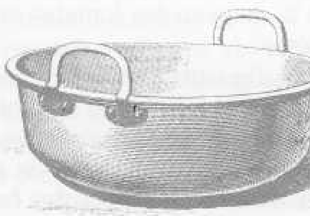
Faites fondre 60 g de beurre, badigeonnez-en l'intérieur et l'extérieur des croustades à l'aide d'un pinceau et faites-les cuire 10 minutes sur une plaque, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat).

Portez à ébullition une petite casserole d'eau salée. Réservez 16 beaux brins de cresson pour la décoration et jetez le reste dans l'eau bouillante avec les ciboules. Laissez-les blanchir une minute, égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide puis enveloppez-les dans un vieux napperon et pressez fermement pour les sécher. Réduisez en purée au robot ménager et réservez.

Dans une petite casserole, faites fondre 30 g de beurre. Incorporez la farine et fouettez sur feu doux pendant 4 minutes. Délayez lentement ce roux avec 25 cl de lait, salez, poivrez et muscadez et laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux. Ajoutez la purée de cresson en fin de cuisson et laissez mijoter cette sauce encore 10 minutes. Elle doit être très épaisse. Enduisez l'intérieur des croustades avec les deux tiers de cette sauce. Cassez un œuf dans chaque croustade et remettez-les de 10 à 12 minutes au four. (Les blancs doivent être pris et les jaunes encore liquides.)

Mettez la casserole contenant le reste de sauce à feu doux. Incorporez au fouet le reste de lait et portez à ébullition. Hors du feu, incorporez au fouet le reste de beurre. Goûtez l'assaisonnement. Versez la sauce sur quatre assiettes chaudes. Placez une croustade au milieu et décorez avec les brins de cresson réservés.

JUDITH OLNEY
COMFORTING FOOD



Jaunes d'œufs sur canapé

Rossi d'uovo al canapè

Pour 6 personnes	
Jaunes d'œufs	6
Tranches épaisses de pain débarrassées de la croûte	6
Beurre	60 g
Sauce Béchamel *(page 167)*	30 cl
Parmesan râpé	45 g
Cannelle en poudre ou muscade râpée	2 pincées
Sel	1 pincée

Faites un creux au centre de chaque tranche de pain en prenant soin de ne pas couper jusqu'au bout. Faites-les dorer dans le beurre. Placez-les dans un plat four et mettez un jaune d'œuf dans chaque creux. Faites chauffer la béchamel à feu doux et incorporez le fromage, la cannelle ou la muscade et le sel. Laissez tiédir puis versez cette sauce sur le pain et sur les jaunes d'œufs. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 15 minutes environ, sans laisser les œufs durcir. Servez chaud.

PELLEGRINO ARTUSI
LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIAR BENE

Œufs au gratin

Pour 4 personnes	
Œufs	4
Mie de pain émiettée	100 g
Beurre	100 g
Jaunes d'œufs	6
Anchois dessalé, levé en filets, rincé et haché	1
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Ciboule hachée	1 cuillerée à soupe
Echalote hachée menu	1
Sel et poivre	

On garnit le plat sur lequel on doit servir d'un gratin fait avec la mie de pain, 60 g de beurre, les jaunes d'œufs, l'anchois, le persil, la ciboule, l'échalote. Le tout haché et mêlé, on pose le plat sur un feu doux (ou on le met au four préchauffé à 200°, 7 au thermostat) pendant 10 minutes environ; lorsque le gratin commence à s'attacher, on casse les œufs dessus, on les assaisonne de poivre et de sel.

On passe quelques minutes au four chaud ou sous un gril chaud pour faire prendre les blancs et l'on sert.

NOUVEAU MANUEL DE LA CUISINIÈRE
BOURGEOISE ET ÉCONOMIQUE

Œufs à la slovaque

Eier auf Slowakische Art

Pour 4 personnes	
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	8
Tranches de pain blanc grillées	8
Lait	30 cl
Sel et poivre	

Faites tremper les tranches de pain grillé dans le lait pendant une minute puis rangez-les dans un grand plat à four peu profond et beurré. Salez les blancs en neige et étalez-les sur le pain en laissant un creux au centre. Mettez les jaunes d'œufs dans les creux, salez et poivrez-les. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient pris. Servez immédiatement.

ELEK MAGYAR
KOCHBUCH FÜR FEINSCHMECKER



Œufs à la cantalienne

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Fromage de Cantal râpé ou coupé en fines lamelles	75 g
Sel et poivre	
Beurre	
Crème fraîche	3 cuillerées à soupe

Prendre deux œufs par convive. Séparer le blanc du jaune. Battre les blancs très fermes et, au dernier moment, saler et poivrer légèrement. Beurrer un plat à gratin rond assez profond. Étaler les blancs en neige et ménager en creux autant d'emplacements qu'il y a de jaunes. Placer les jaunes dans ces emplacements, napper chaque jaune d'une cuillerée à café de crème fraîche. Parsemer le plat de fromage de Cantal coupé en fines lamelles. Passer au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) 10 minutes.

EUGÉNIE BRAZIER
LES SECRETS DE LA MÈRE BRAZIER

Œufs à l'antidame

Eggs the Antidame Way

Le titre de cette recette du XVIIIe siècle signifie probablement que ses ingrédients étaient considérés comme trop forts pour les goûts féminins raffinés.

Pour 6 personnes	
Œufs	10
Huile d'olive	8 cl
Persil haché menu	2 cuillerées à soupe
Ciboulette ciselée	2 cuillerées à soupe
Anchois dessalés, levés en filets, rincés, épongés et hachés menu	2
Câpres hachées menu	1 cuillerée à soupe
Sel, poivre et muscade râpée	
Jus de citron	

Versez l'huile d'olive dans un plat de service allant au feu et cassez six œufs dedans. Faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce que les blancs soient juste pris et les jaunes encore moelleux. Pendant ce temps, séparez les jaunes des blancs des quatre œufs qui restent. Montez les blancs en neige et battez les jaunes avec le persil, la ciboulette, les anchois et les câpres. Salez, poivrez, muscadez légèrement et citronnez. Incorporez les blancs en neige et versez cet appareil dans le plat. Passez-le quelques minutes au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) jusqu'à ce que le dessus soit légèrement pris. Servez chaud.

VINCENT DE LA CHAPELLE
LE CUISINIER MODERNE

Œufs frits à l'espagnole

Huevos fritos a la española

Pour 4 personnes	
Œufs	4
Huile d'olive	12 cl
Gros oignon haché	1
Tomates mûres, pelées et hachées	500 g
Poivrons épépinés et hachés	3
Sel	
Pain grillé coupé en triangles (facultatif)	

Dans une casserole contenant 4 cuillerées à soupe d'huile chaude, faites légèrement fondre l'oignon, les tomates et les poivrons. Salez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient la consistance d'une purée épaisse. Mettez cette purée dans un plat de service chaud.

Faites frire les œufs dans le reste d'huile, en les cassant d'abord dans une tasse et en les faisant glisser dans l'huile chaude, selon le goût.

Quand ils sont cuits, posez-les sur la purée de légumes et servez. Vous pouvez accompagner ce plat de croûtons.

MARIA PILAR JEREZ
TU COCINA

Œufs à la Clémentine

Pour 4 personnes	
Œufs	4
Tranches de pain	4
Beurre	60 g
Gruyère râpé	60 g
Vin blanc	3 ou 4 cuillerées à soupe
Sel et poivre de Cayenne	

Tailler des toasts sur du pain de mie ou à défaut sur du pain ordinaire. Faire griller ces toasts avec un peu de beurre placé dans une poêle; d'autre part faire dissoudre dans une casserole le gruyère avec le vin blanc. Assaisonner de sel et Cayenne, verser cette fondue de fromage sur les toasts, puis poser sur chacun un œuf cuit à la poêle dans du beurre brûlant; lorsque le plat est garni de tous les œufs nécessaires, il faut le passer 2 minutes au four (préchauffé à 200°, 6 au thermostat) afin de cuire légèrement le dessus des œufs et faire ainsi miroiter le jaune, ce que l'on ne peut faire à la poêle. Servir aussitôt, c'est fameux.

LE CORDON BLEU

Œufs frits farcis

Ova frictellate piene

Pour 6 personnes	
Œufs entiers	12
Jaunes d'œufs	4
Huile	15 cl
Parmesan râpé	60 g
Menthe hachée menu	2 cuillerées à soupe
Persil haché menu	2 cuillerées à soupe
Raisins secs	60 g
Poivre	
Jus d'orange ou verjus	8 cl
Gingembre en poudre	

Faites chauffer l'huile dans une poêle et cassez-y les œufs, quatre par quatre. Faites-les frire à feu doux, en les arrosant d'huile pour que les jaunes prennent dans une enveloppe

ferme de blanc. Enlevez-les ensuite délicatement de la poêle.

Quand tous les œufs sont frits, incisez le blanc sur le côté et enlevez soigneusement tout le jaune que vous mettez dans une terrine. Incorporez les jaunes crus, le fromage, la menthe, le persil, les raisins secs et poivrez légèrement. Mélangez bien. Farcissez les blancs frits de cet appareil et faites-les frire à nouveau, quatre par quatre, en les retournant souvent pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la farce soit cuite. Dressez-les sur un plat de service chaud, arrosez de jus d'orange ou de verjus et saupoudrez de gingembre.

EMILIO FACCIOLI (RÉDACTEUR)
ARTE DELLA CUCINA

Œufs grillés au mouton

Grilled Eggs with Mutton

Pour faire le lait de coco, versez 6 cuillerées à soupe environ d'eau bouillante sur 2 cuillerées à soupe de pulpe de noix de coco râpée. Au bout de 5 minutes, passez le tout dans un linge et pressez pour en extraire tout le lait.

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Mouton ou agneau coupés en dés	1 kg
Caillé	250 g
Sel	
Gros oignons émincés	4
Ghî	
Lait de coco	4 cuillerées à soupe
Safran en poudre délayé dans 1 cuillerée à soupe de lait	2 pincées
Pâte au gingembre :	
Morceau de gingembre frais de 5 mm de long	1
Oignon haché menu	1
Gousses d'ail pilées	10
Masala :	
Piments rouges séchés épépinés	6
Gousses de cardamome	8
Grains de poivre	2
Graines de cumin	2 pincées
Morceau de curcuma de 6 mm de long	1
Graines de coriandre	1 cuillerée à soupe
Bâton de cannelle de 2,5 cm de long	1
Oignon haché	1

Préparez la pâte au gingembre et le masala en pilant les ingrédients séparément dans un mortier ou au mixer. Réservez dans deux terrines séparées.

Faites mariner la viande avec le caillé et un peu de sel pendant une heure. Faites légèrement dorer une cuillerée à soupe d'oignon émincé dans un peu de ghî préalablement chauffé pendant 10 minutes. Ajoutez la pâte au gingembre et laissez-la prendre une coloration très foncée. Ajoutez ensuite la préparation au mouton et laissez cuire à feu modéré pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que la viande soit presque tendre. Retirez du feu.

Dans une autre casserole contenant encore un peu de ghî chaud, faites légèrement dorer le reste d'oignon et ajoutez le masala. Quand les oignons sont bien dorés, ajoutez la préparation au mouton et laissez cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Incorporez le safran et mélangez intimement. Salez selon le goût, cassez les œufs sur la viande et faites-les prendre sous le gril. Servez immédiatement.

PREMILA LAL
THE EGG AND CHEESE COOK BOOK

Œufs sur le plat à la sauce crevette

Uova alla salsa di gambero

Vous pouvez préparer ces œufs dans des ramequins, les napper de sauce à mi-cuisson et terminer en les passant sous le gril. Cette recette peut servir d'entrée pour 6 personnes.

Pour 3 personnes	
Œufs	6
Crevettes roses non décortiquées	150 g
Beurre	75 g
Huile d'olive	1 cuillerée à soupe
Oignon haché menu	30 g
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Sel	1 pincée
Pignons grillés et pilés dans un mortier	15 g
Eau chaude	5 ou 6 cuillerées à soupe

Dans une casserole contenant 30 g de beurre fondu avec l'huile, faites revenir l'oignon et le persil à feu doux pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajoutez les crevettes et le sel et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez les pignons, puis versez l'eau 5 minutes après, couvrez et faites mijoter pendant 30 minutes à feu très doux. Pilez le contenu de la casserole dans un mortier et tamisez la sauce obtenue.

Faites cuire les œufs dans le reste de beurre jusqu'à ce que les blancs soient à peine pris. Faites-les glisser sur un plat de service chaud et nappez-les de sauce que vous aurez réchauffée avant de servir.

G.B. ET GIOVANNI RATTO
CUCINIERA GENOVESE

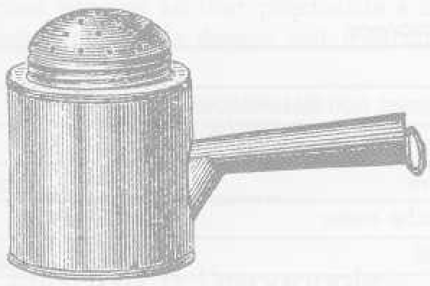
Œufs gratinés

Pour 4 personnes

Œufs durs	8
Jaunes d'œufs crus	2
Mie de pain émiettée	60 g
Fines herbes hachées	4 cuillerées à soupe
Beurre ramolli	50 g
Gruyère râpé	50 g
Crème fraîche	2 cuillerées à café environ
Sel et poivre	

Pelez les œufs durs pendant qu'ils sont encore chauds et coupez-les en deux; retirez les jaunes et travaillez-les avec la mie de pain, finement émiettée et imbibée avec les jaunes d'œufs crus, les herbes, 25 g de beurre, le fromage, suffisamment de crème pour que le mélange soit moelleux. Salez et poivrez. Farcissez les blancs d'une partie du mélange, étendez le reste dans un petit plat à gratin beurré, ajoutez les œufs farcis, parsemez de parcelles de beurre, couvrez d'une feuille d'aluminium et mettez au four (préchauffé à 200°, 6 au thermostat) de 5 à 6 minutes. Retirez l'aluminium et laissez gratiner une minute.

NINETTE LYON
LES ŒUFS



Œufs farcis à la bourguignonne

Ce plat s'accompagne bien d'un champagne nature ou d'un bourgogne ordinaire.

Pour 4 personnes

Œufs	8
Mie de pain trempée dans 10 cl de crème fraîche épaisse	125 g
Beurre ramolli	125 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Ciboule hachée	2 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Quatre-épices	
Muscade râpée	
Jaunes d'œufs	2

Sauce bourguignonne:

Beurre	30 g
Maigre de jambon coupé en dés	60 g
Petit oignon haché très fin	1
Echalotes hachées très fin	2
Vin de Bourgogne	25 cl
Farine	1 cuillerée à soupe
Bouillon *(page 165)* réduit de moitié	25 cl
Truffe coupée en lames	1

Faites durcir les œufs, épluchez-les, fendez-les en deux dans leur longueur. Enlevez les jaunes, mettez-les dans un mortier avec la mie de pain trempée, le beurre, le persil, la ciboule, sel, poivre, une pointe des 4 épices, un rien de muscade râpée, les jaunes d'œufs crus. Pilez bien et passez au tamis.

Farcissez la moitié de vos œufs durs avec cette composition en leur donnant la forme de l'œuf entier, rangez-les dans un plat dont le fond sera garni du reste de farce. Mettez ce plat au four doux (préchauffé à 170°, 3 au thermostat, pendant 15 minutes environ) pour bien dorer vos œufs sans les dessécher.

Servez-les avec une sauce bourguignonne que vous aurez préparée de la façon suivante: faites revenir dans la moitié du beurre, dans une casserole, le maigre de jambon, l'oignon et l'échalote hachés. Quand le tout a pris couleur, mouillez avec le vin, laissez réduire. Faites un roux (avec le reste de beurre et la farine), mouillez avec cette sauce passée au tamis et allongée du bouillon bien réduit. Laissez mijoter jusqu'à consistance bien onctueuse (15 minutes environ). Ajoutez la truffe coupée en lames, servir très chaud.

GASTON DERYS
LES PLATS AU VIN

Œufs au gratin

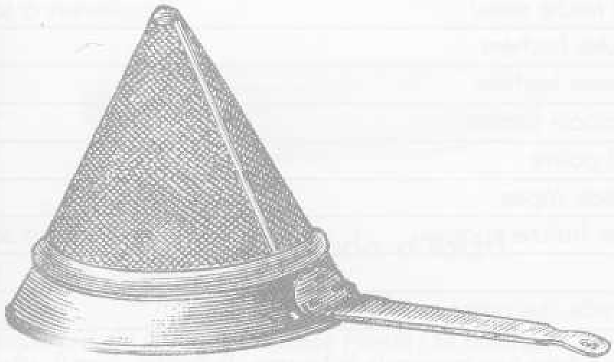
Pour 4 personnes

Œufs durs	8
Champignons	90 g
Echalote	1
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Sauce tomate *(page 167)*	8 cl
Sel et poivre	
Beurre fondu	40 g
Chapelure	2 cuillerées à soupe

Partagez les œufs durs par le milieu. Enlevez les jaunes que vous hacherez avec les champignons, l'échalote et le persil. Mélangez bien puis ajoutez la sauce tomate, sel, poivre,

15 g de beurre. Laissez cuire cette farce quelques minutes.
Rangez les blancs sur le fond d'un plat à gratin. Remplissez-les de la préparation ci-dessus; chapelurez; recouvrez du reste de beurre et faites dorer au four (préchauffé à 200°, 6 au thermostat) pendant 15 minutes environ.

LA CUISINE LYONNAISE



Œufs durs frits dans une enveloppe de porc haché

Yuk Yerng Chung-Dahn

Pour 4 personnes	
Œufs durs	4
Porc très finement haché	200 g
Sel	½ cuillerée à café
Sauce de soja	1 cuillerée à soupe
Vin de riz ou xérès	2 cuillerées à café
Ciboules hachées	2
Fécule de maïs	1 cuillerée à soupe
Huile de friture	
Laitue coupée en chiffonnade	1

Ajoutez le sel, le soja, le vin de riz ou le xérès, les ciboules et la fécule au porc. Écrasez et mélangez le tout jusqu'à obtention d'un appareil très homogène.

Enrobez uniformément chaque œuf du quart de cet appareil. Faites frire ces œufs dans l'huile de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Servez sur un lit de chiffonnade de laitue.

JOHN D. KEYS
FOOD FOR THE EMPEROR

Œufs farcis au sucre

Les épices rouges (spezie) *sont des épices composées contenant des piments broyés. Vous pouvez les remplacer par des épices composées ordinaires additionnées d'une pincée de Cayenne.*

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Sucre en poudre	1 cuillerée à soupe
Epices rouges	1 cuillerée à café
Lait	2 à 3 cuillerées à soupe

Faites durcir les œufs. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez les jaunes, travaillez-les avec le sucre et les épices rouges, ajoutez un peu de lait, tout juste pour rendre la pâte moelleuse.

Garnissez les œufs de cette farce et déposez-les dans un plat allant au four et largement beurré. Four moyen (préchauffé à 180°, 4 au thermostat, 15 minutes environ).

MARIA NUNZIA FILIPPINI
LA CUISINE CORSE

Œufs farcis

Uova ripiene

Vous pouvez remplacer les pommes de terre de cette entrée chaude par une couche d'épinards, de petits pois ou de tout autre légume cuit.

Pour 6 personnes	
Œufs durs coupés en 2 dans le sens de la longueur	6
Beurre	60 g
Mie de pain trempée dans du lait et exprimée	20 g
Parmesan râpé	2 cuillerées à soupe
Champignons séchés ramollis dans de l'eau chaude	15 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Sel	
Pommes de terre coupées en tranches	350 g

Enlevez les jaunes d'œufs et pilez-les avec 30 g de beurre, le pain, le fromage, les champignons, le persil et du sel. Remplissez les blancs d'œufs de cette farce.

Faites revenir les tranches de pommes de terre dans le reste de beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Rangez-les au fond d'un plat de service allant au four et posez les demi-œufs farcis dessus. Faites réchauffer les œufs 10 minutes au four préchauffé à 180° (4 au thermostat).

PELLEGRINO ARTUSI
LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIAR BENE

Œufs farcis dorés

Kai Kuam

Au Laos, on préparait traditionnellement ce plat avec un «caviar» d'œufs de Pangasianodon gigas, *poisson chat géant du Mékong. Cette espèce étant devenue extrêmement rare même au Laos, on utilise désormais des œufs fumés d'un autre poisson, d'eau douce de préférence.*

Le nuoc mam *est une sauce de poisson fermenté vendue en bouteille dans les épiceries asiatiques. Si vous ne trouvez pas d'œufs de cane, remplacez-les par 4 œufs de poule.*

Pour 5 personnes

Œufs durs coupés en 2 dans le sens de la longueur	10
Œufs de cane battus	3
Porc maigre haché	60 g
Têtes d'ail	2
Echalotes	5
Œufs de poisson fumés	2 cuillerées à soupe
Nuoc mam (facultatif)	1 à 2 cuillerées à soupe
Poivre	2 cuillerées à café
Feuilles de coriandre hachées menu	2 cuillerées à soupe
Saindoux	2 cuillerées à soupe

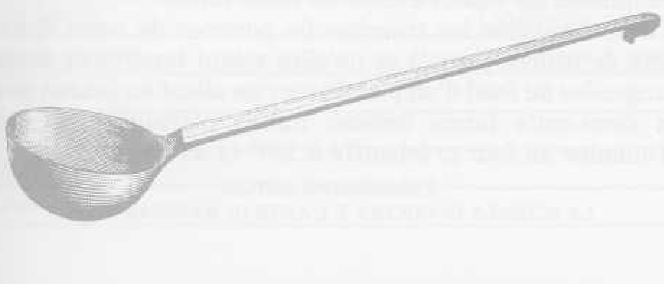
Faites revenir le porc dans une casserole sans matière grasse 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'il dégage un bon arôme.

Enlevez les jaunes des œufs durs. Faites cuire l'ail et les échalotes sous la braise ou au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Épluchez-les et pilez-les dans un mortier avec les jaunes d'œufs durs, le porc et les œufs de poisson. Goûtez. Si l'appareil n'est pas assez relevé, ajoutez un peu de *nuoc mam.* Ajoutez ensuite la moitié du poivre et de la coriandre. Mélangez intimement et farcissez les blancs d'œufs avec cet appareil. Reconstituez les œufs.

Mettez le saindoux dans un *wok* ou dans une grande sauteuse à feu vif. Quand il est chaud, trempez les œufs farcis dans les œufs de cane battus et faites-les dorer.

Disposez les œufs farcis dorés sur un plat de service, garnissez-les du reste de poivre et de coriandre et servez-les chauds ou tièdes.

PHIA SING
TRADITIONAL RECIPES OF LAOS



Œufs à la provençale

La rocambole, appelée aussi ail ou échalote d'Espagne ou d'Égypte, est voisine de l'échalote mais moins âcre que l'ail.

Pour 4 personnes

Œufs durs émincés	8
Beurre	30 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Persil haché menu	3 cuillerées à soupe
Ciboules hachées	2
Echalotes hachées	2
Rocambole hachée	30 g
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Crème fraîche épaisse	4 cuillerées à soupe
Huile	17 cl
Bigarade, jus passé	1

Mettez dans une casserole le beurre, la farine, persil, ciboule, échalotes, rocambole, le tout bien haché, sel, poivre et muscade; délayez avec la crème, l'huile, tournez sur le feu.

Quand elle est un peu liée et que l'huile est bien mariée (au bout de 15 minutes environ), jetez-y vos œufs, faites chauffer le tout, mettez ce qu'il faut d'assaisonnement, grand jus de bigarade et servez chaud.

MARIN
LES DONS DE COMUS

Œufs mollets à l'églefin

Mollet Eggs with Haddock

Pour faire les œufs mollets, reportez-vous aux explications données aux pages 24 et 25. Vous pouvez cuire l'églefin au four ou le pocher jusqu'à ce qu'il s'effeuille rapidement.

Pour 4 personnes

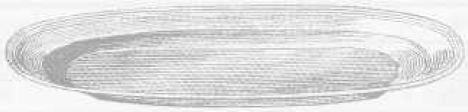
Œufs mollets écalés	4
Eglefin cuit et effeuillé	250 g
Sauce Béchamel *(page 167)*	25 cl
Crème fleurette	12 cl
Sel et poivre	
Gousses d'ail hachées menu	2
Huile	1 cuillerée à soupe

Tenez les œufs écalés au chaud dans une grande terrine d'eau chaude. Portez la béchamel à ébullition, incorporez la crème et faites bouillir rapidement pendant 5 minutes. Salez et poivrez selon le goût.

Avec la lame d'un couteau, écrasez l'ail en pommade avec

deux pincées de sel. Faites cuire cette pommade dans l'huile pendant quelques minutes puis ajoutez le poisson. Incorporez progressivement au fouet les trois quarts de la béchamel. Vérifiez l'assaisonnement. Dressez cette préparation sur un plat de service chaud. Sortez les œufs de l'eau, égouttez-les et disposez-les sur le poisson. Nappez-les du reste de béchamel et servez au déjeuner, avec du pain grillé ou aillé.

JOSÉ WILSON (RÉDACTRICE)
HOUSE AND GARDEN'S NEW COOK BOOK



Œufs à la mode d'Ibiza

Guisat d'ous

La soubressade est une saucisse fumée; la butifarra *ressemble au boudin noir. Vous pouvez les remplacer par tout autre saucisson ou saucisse grossièrement coupés.*

Pour 4 personnes

Œufs durs coupés en 2	4
Oignon haché	½
Tomate pelée et hachée	1
Porc salé, soubressade et *butifarra* coupés en dés	125 g
Huile d'olive	1 cuillerée à soupe
Pommes de terre coupées en 4	4
Fèves dérobées	125 g
Petits pois écossés	60 g
Sel et poivre	
Amandes ou pignons mondés et grillés pendant 5 minutes au four à 230° (8 au thermostat)	60 g
Marjolaine	1 cuillerée à café

Faites revenir l'oignon, la tomate et les viandes dans l'huile chaude pendant 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Couvrez généreusement d'eau et ajoutez les pommes de terre, les fèves et les petits pois. Salez et poivrez. Faites cuire à feu modéré pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce épaisse.

Dans un mortier, pilez les amandes ou les pignons avec la marjolaine en ajoutant quelques cuillerées de sauce, jusqu'à obtention d'une pâte homogène que vous incorporez à la sauce avec les œufs. Réchauffez. Laissez reposer quelques minutes hors du feu avant de servir.

LUIS RIPOLL
NUESTRA COCINA: 600 RECETAS DE MALLORCA, MENORCA, IBIZA Y FORMENTERA

Œufs à la tripe

Le titre de cette recette indique qu'elle a la même texture que des tripes aux oignons. Pour enrichir la consistance et la couleur de la sauce, vous pouvez y incorporer 2 ou 3 jaunes d'œufs crus et une cuillerée à soupe de persil haché avant d'ajouter les tranches d'œufs.

Pour 6 personnes

Œufs frais	12
Beurre	125 g
Oignons émincés	6
Sel et poivre	
Farine	1 cuillerée à soupe
Crème fleurette ou très bon lait	25 cl

Faites durcir les œufs et coupez-les par tranches; d'autre part, mettez dans une casserole le beurre et les oignons coupés par tranches; assaisonnez-les de sel et de poivre, et modérez le feu, afin qu'ils cuisent dans le beurre sans roussir (8 à 10 minutes). Saupoudrez-les de farine; mouillez de crème, ou, à défaut de crème, de très bon lait; laissez chauffer la sauce pour lui donner une bonne consistance (de 25 à 30 minutes, à feu doux, en remuant); faites-y sauter les œufs durs un instant seulement, en évitant de les laisser bouillir; et servez très chaud. Les œufs à la tripe peuvent être préparés exactement de la même manière en substituant aux oignons des concombres épluchés et coupés en petits dés.

JULES BRETEUIL
LE CUISINIER EUROPÉEN

Œufs durs au pistou

Le pistou doit se préparer avec du basilic frais. Le basilic séché ne donne pas le même goût.

Pour 4 personnes

Œufs durs	4
Basilic frais haché	4 cuillerées à soupe
Parmesan râpé	45 g
Gousses d'ail	3
Sel et poivre	
Huile d'olive	10 à 15 cl

Coupez les œufs en deux et disposez-les sur un plat. Dans un mortier ou un mixer, pilez l'ail avec 1 pincée de sel, puis ajoutez le basilic en pilant toujours l'huile et le fromage simultanément afin que la sauce ait la consistance d'une pommade. Étendez-la sur les œufs et laissez macérer au moins une demi-heure avant de servir.

NINETTE LYON
LES ŒUFS

Œufs à la négligence

Pour 4 personnes	
Œufs durs	8
Beurre	90 g
Fines herbes	4 cuillerées à soupe
Ciboules hachées menu	60 g
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Câpres	1 cuillerée à soupe
Vinaigre	1 à 2 cuillerées à soupe
Croûtons passés au beurre	30 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe

Coupez les œufs durs par la moitié, passez-les à la poêle avec beurre blanc, fines herbes, ciboules bien menues, assaisonnés de sel, poivre, muscade, câpres et vinaigre; garnissez de pain frit et de persil.

PIERRE DE LUNE
LE NOUVEAU CUISINIER

Gratin d'œufs durs à la crème d'oseille

Pour 4 à 6 personnes	
Œufs durs coupés en 2	6
Oseille	300 g
Sel et poivre	
Beurre	125 g
Mie de pain émiettée	40 g
Crème fraîche épaisse	25 cl

Si votre oseille est jeune et tendre, ciselez-la et faites-la doucement étuver avec un peu de sel dans 40 g de beurre. Si elle est plus vieille, plongez-la d'abord dans de l'eau bouillante, égouttez-la dès la reprise de l'ébullition et faites-la étuver dans 40 g de beurre sans cesser de remuer, pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que l'oseille ait fondu en purée. Incorporez progressivement la crème fraîche, en la laissant absorber l'oseille et épaissir avant d'en ajouter. Poivrez et goûtez avant de saler.

Pendant ce temps, faites légèrement dorer les miettes de pain dans le reste de beurre, à feu doux et en remuant.

Beurrez un plat à four suffisamment grand pour contenir les œufs. Rangez-y les œufs côte à côte, côté coupé vers le haut. Masquez-les uniformément de crème d'oseille chaude. Parsemez toute la surface de miettes dorées et faites cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) 15 minutes environ, jusqu'à ce que le gratin soit réchauffé et doré.

RICHARD OLNEY
SIMPLE FRENCH FOOD

Œufs durs Villemont

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Oignons nouveaux	300 g
Poivron rouge	½
Feuilles de blettes	50 g
Beurre	75 g
Farine	10 g
Lait tiède	10 cl
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Crème double	15 cl

Après avoir épluché et coupé les oignons en 2, enlever un demi-centimètre sur chaque moitié du côté de la racine, et de la pousse, ceci pour 2 raisons: éviter l'âcreté et surtout pour que les rondelles d'oignons se détachent bien les unes des autres. Émincer ensuite aussi finement et régulièrement que possible les moitiés d'oignons. Couper le poivron en fines lanières. Laver les feuilles de blettes et les émincer grossièrement à cru.

Dans une casserole plate appelée sauteuse, faire chauffer le beurre. Dès qu'il est fondu, y jeter les oignons, les laisser revenir 5 minutes en remuant à l'aide d'une spatule en bois. Couvrir le récipient et laisser étuver à feu doux une quinzaine de minutes, ajouter les feuilles de blettes et laisser cuire sans coloration pendant 5 minutes. Saupoudrer avec la farine. Cuire quelques instants en remuant. Ajouter alors le lait tiède petit à petit, et remuer vivement pour assurer le mélange sans faire de grumeaux. Assaisonner de sel et de poivre et d'un soupçon de muscade râpée. Laisser bouillir très doucement pendant 20 minutes. Rajouter alors la crème, et ramener à ébullition. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Pendant que la sauce est en marche, s'assurer que les œufs ne sont pas fêlés. La méthode est simple, il suffit de les toquer l'un à l'autre près de l'oreille. Si on entend un bruit de vaisselle fendue, réserver cet œuf à un autre usage. Les ranger avec précaution dans une passoire que l'on plongera dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les laisser cuire 9 minutes et les passer à l'eau froide suffisamment pour pouvoir les garder dans la main. Retirer leur coquille et les conserver dans une casserole d'eau chaude légèrement salée. Les couper par la moitié et les ranger dans un plat en porcelaine allant au four (les œufs altèrent l'argent). Les recouvrir de la sauce, laisser mijoter une ou deux minutes à feu doux et servir.

N.B.: en arrière-saison, il est recommandé de blanchir les oignons émincés pendant 5 minutes.

JEAN ET PIERRE TROISGROS
CUISINIERS À ROANNE

Fricassée d'œufs de Lady Powis

A Fricassy of Eggs: Lady Powis's Receipt

Recette extraite d'un ouvrage dont le sous-titre indique «Secrets d'une maîtresse de maison du XVII^e siècle».

Pour 6 personnes

Œufs durs émincés	6
Jaunes d'œufs	6
Beurre	60 g
Bordeaux ou vin blanc	15 cl
Anchois dessalé, levé en filets, rincé, épongé et haché	1
Fines herbes	1 cuillerée à café
Oignon râpé	1 cuillerée à café
Zeste de citron râpé	1 cuillerée à café
Muscade râpée	

Faites chauffer les rondelles d'œufs durs dans une poêle avec le beurre. Quand elles sont chaudes, jetez le beurre et ajoutez le bordeaux ou le vin blanc dont vous réservez une cuillerée à soupe, avec l'anchois, les fines herbes, l'oignon et le zeste de citron. Portez à ébullition. Au premier bouillon, jetez les jaunes d'œufs préalablement battus avec le vin réservé et de la muscade. Laissez épaissir un peu et servez.

REBECCA PRICE
THE COMPLEAT COOK

Les œufs Meulemeester

Pour préparer les queues de crevettes, faites cuire 250 g de crevettes vivantes dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-les et décortiquez-les en réservant la chair des queues.

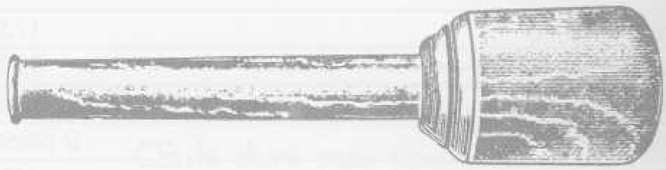
Pour 4 personnes

Œufs	6
Beurre	75 g
Moutarde de Dijon	1 cuillerée à soupe
Persil et cerfeuil hachés	1 cuillerée à café
Queues de crevettes épluchées	125 g
Sel et poivre	
Crème fraîche épaisse	25 cl
Gruyère râpé	50 g

Mettez à cuire l'espace de sept minutes à l'eau bouillante les œufs frais, plongez-les dans l'eau froide, retirez-les tout de suite, libérez-les de leur coquille. Encore chauds et mollets, émincez-les en vitesse dans une petite casserole contenant 50 g de beurre, ajoutez la moutarde de Dijon, persil et cerfeuil hachés et les queues de crevettes fraîchement épluchées. Assaisonnez de sel et poivre, mouillez avec la crème, agitez la queue de la casserole pour permettre à l'ensemble de bien s'amalgamer.

Beurrez le fond d'un plat à gratin, versez le contenu de la casserole et sur le plafond jetez en pluie le fromage râpé; au-dessus, éparpillez quelques dés de beurre; glissez au four très chaud (préchauffé à 240°, 9 au thermostat), laissez vivement gratiner pendant 5 minutes et servez sans tarder cette vieille recette brugeoise plusieurs fois centenaire et très appréciée dans les Flandres et en Hollande. Essayez-la!

PAUL BOUILLARD
LA CUISINE AU COIN DU FEU



Œufs durs à la farce

Pour 4 personnes

Œufs, dont 8 durs et 2 battus	10
Oseille hachée	250 g
Poirée hachée	250 g
Jeune épinard haché	250 g
Feuilles de pourpier hachées menu ou autres herbes fraîches (facultatif)	100 g
Ciboulette hachée	2 cuillerées à soupe
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Beurre	60 g
Sel	
Epices composées	½ cuillerée à café

A la farce faite d'oseille, poirée, jeune épinard, pourpier et autres bonnes herbes que vous hacherez menu avec la ciboulette et persil, laquelle vous mettrez cuire dans un plat sur le réchaud à feu doux pendant 10 à 15 minutes avec beurre, sel et épices, ou bien la passerez par la poêle avec les assaisonnements, sus-dit étant cuite, vous y mêlerez les jaunes de quatre œufs durs bien émiettés, puis hors du feu vous y ajouterez les œufs battus et vous ferez épaissir en remuant, sur feu doux.

Pour le servir, vous rangerez vos moitiés ou quartiers des quatre œufs durs restant proprement dessus y mettant si vous voulez les blancs desquels vous aurez émietté les jaunes. Vous servirez chaud.

NICOLAS DE BONNEFONS
LES DÉLICES DE LA CAMPAGNE

La « bouillabaisse aux œufs » de la Nouvelle-Angleterre

New England Egg Chowder

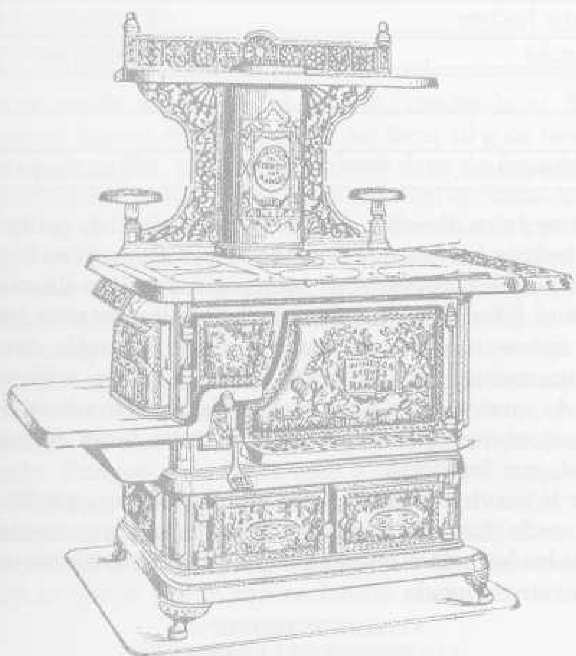
On peut préparer une « bouillabaisse » onctueuse en remplaçant poisson et fruits de mer par des œufs.

Pour 4 personnes

Œufs durs émincés	4
Biscuits ordinaires ou crackers émiettés et grossièrement écrasés	90 g
Poivron vert coupé en dés	150 g
Porc salé ou lard maigre cuits à l'eau et coupés en dés	150 g
Oignons hachés	175 g
Fromage doux râpé	225 g
Sel	½ cuillerée à café
Poivre	2 pincées
Crème fleurette	60 cl

Dans une cocotte beurrée de 2 litres, étalez une couche de miettes de biscuits, puis une couche de rondelles d'œufs durs et une couche de poivron, de porc salé, d'oignon et de fromage. Salez et poivrez. Continuez à remplir ainsi la cocotte en salant et en poivrant chaque couche et en terminant par des miettes de biscuits. Versez la crème de manière à couvrir à peine la dernière couche. Faites cuire au four préchauffé à 170° (3 au thermostat) de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus commence à dorer. Servez chaud.

MEL MARSHALL
THE DELECTABLE EGG AND HOW TO COOK IT



Œufs en cocotte à la suisse

Swiss Egg Casserole

Pour 6 personnes

Œufs durs coupés en rondelles	6
Œufs légèrement battus	6
Beurre	
Sel et poivre	
Mie de pain émiettée	50 g
Tomates pelées et coupées en tranches	4
Anchois dessalés, levés en filets, rincés, épongés et hachés menu	4
Basilic haché ou séché	1 cuillerée à café
Ciboules hachées	50 g
Persil haché	30 g
Crème fleurette	50 cl
Muscade râpée	2 pincées

Beurrez une cocotte. Foncez-la avec une couche de rondelles d'œufs durs. Salez et poivrez. Parsemez de miettes de pain. Couvrez avec une couche de tomates. Parsemez d'anchois, de basilic, de sel, de poivre, de ciboules et de persil. Continuez à alterner des couches jusqu'à épuisement des ingrédients.

Incorporez la crème fleurette et la muscade aux œufs battus. Versez cet appareil dans la cocotte. Faites cuire au bain-marie, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat), pendant 40 minutes environ, jusqu'à ce que la préparation soit consistante. Servez chaud.

PAULA PECK
THE ART OF GOOD COOKING

Œufs Marie-Louise

Pour 4 personnes

Œufs durs	6
Pommes de terre cuites à l'eau	2
Céleri-rave cuit à l'étuvée	½
Sauce Béchamel *(page 167)*	50 cl
Gruyère râpé	30 g
Chapelure	2 cuillerées à soupe

Couper les œufs durs en rondelles. Émincer, pendant qu'elles sont encore chaudes, les pommes de terre cuites à l'eau et pelées. Ajouter aux œufs et aux pommes de terre le demi-céleri-rave cuit à l'étuvée. Réunir sauce Béchamel, œufs, pommes de terre, céleri. Verser le tout dans un plat allant au four, parsemer de gruyère râpé et chapelure et faire gratiner 20 minutes au four (préchauffé à 200°, 6 au thermostat).

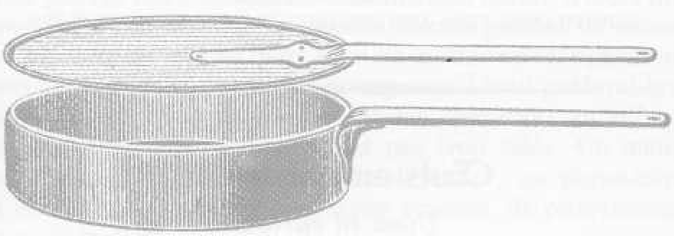
ÉDOUARD M. NIGNON (RÉDACTEUR)
LE LIVRE DE CUISINE DE L'OUEST-ÉCLAIR

Œufs au gratin

Pour 4 personnes	
Œufs, dont 6 durs et 1 cru	7
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Gousse d'ail écrasée	1
Sel et poivre	
Sauce Béchamel *(page 167)* refroidie	25 cl
Beurre	30 g
Chapelure	30 g
Huile d'olive	2 cuillerées à soupe

Hachez finement les œufs durs et mélangez-y le persil haché et la gousse d'ail écrasée; assaisonnez de sel et de poivre. Délayez l'œuf cru dans la béchamel et mêlez aux œufs durs hachés. Mettez du beurre dans un plat à four (de préférence du beurre fondu), versez-y vos œufs et ajoutez par-dessus quelques morceaux de beurre et la chapelure. Placez au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) pendant 20 minutes environ et surveillez pour que cette délicate préparation cuise sans se dessécher et reste onctueuse. Au moment de servir, versez dessus, sans rien remuer, l'huile.

E. AURICOSTE DE LAZARQUE
CUISINE MESSINE



Œufs durs aux pommes de terre et aux échalotes

Pour 4 personnes	
Œufs	5
Pommes de terre BF 15 ou Roseval	500 g
Echalotes	3
Beurre	100 g
Vinaigre de vin	3 cuillerées à soupe
Sel et poivre	

Faire cuire les pommes de terre dans leur peau à la vapeur ou à l'eau. Faire durcir les œufs, les plonger dans l'eau froide, les éplucher et les remettre dans l'eau chaude. Hacher finement les échalotes. Mettre le four à température douce (150°, 2 au thermostat). Dans une poêle, faire blondir 30 g de beurre à feu moyen-doux, mettre les échalotes à fondre et dorer à couvert doucement pendant 10 minutes environ.

Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Faire de même avec les œufs. En alternant, disposer les rondelles d'œufs et de pommes de terre dans le plat de service, recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium et tenir au chaud au four.

Dès que les échalotes sont à point, en parsemer les œufs et les pommes de terre. Salez et poivrez. Dans la poêle, ajouter le beurre restant, le chauffer à la couleur noisette, le verser. Remettre la poêle à feu vif, y jeter le vinaigre, le faire fumer et le verser sur tout le plat. Servir immédiatement.

MARTINE JOLLY
RÉUSSIR VOTRE CUISINE

Œufs durs aux épinards

Pour 4 personnes	
Œufs durs coupés en rondelles	4
Epinards cuits et hachés	500 g
Pommes de terre cuites à l'eau	500 g
Lait	10 cl
Beurre	90 g
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Fromage de chèvre pas trop sec (crottin) coupé en petits morceaux	200 g
Sauce:	
Farine	30 g
Beurre	50 g
Eau	30 cl
Jaunes d'œufs	2
Chapelure blonde	

Dans un plat à gratin, très beurré, mettez en couches superposées: les pommes de terre cuites à l'eau et réduites en purée avec le lait, 60 g de beurre, le sel, le poivre et la muscade (goûtez cette purée); puis le fromage coupé en petits morceaux; ensuite les épinards cuits et hachés et les œufs durs coupés en rondelles. Sur cet appareil, versez la sauce préparée de la façon suivante: faites un roux blond avec la farine et le beurre; ajoutez de l'eau peu à peu jusqu'à consistance suffisante; hors du feu, mélangez les jaunes d'œufs. Parsemez cette sauce de chapelure, quelques noisettes de beurre et faites cuire, à four moyen (préchauffé à 180°, 4 au thermostat), une petite demi-heure.

JEHANNE JEAN-CHARLES
LE LEXIQUE DES BONS PETITS PLATS

Tourte d'œufs à l'ancienne

Pour 4 à 6 personnes

Œufs durs émincés	6
Pâte feuilletée *(page 166)*	500 g
Champignons émincés et dorés dans 40 g de beurre	200 g
Sel et poivre blanc	
Sauche Béchamel *(page 167)* réduite et additionnée de crème fraîche pour obtenir une sauce Mornay	30 cl
Jaune d'œuf battu	1

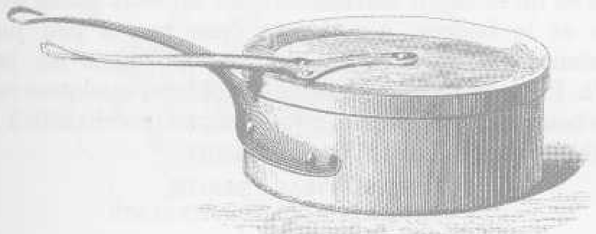
Pâte à crêpes:

Farine	40 g
Sel	1 pincée
Œuf battu	1
Lait ou eau	12 cl
Beurre fondu	30 g

Pour faire les crêpes, mettez la farine dans une terrine avec le sel. Ajoutez l'œuf, le lait ou l'eau et enfin le beurre fondu et fouettez pour bien amalgamer le tout. Faites chauffer une poêle légèrement graissée et versez-y la moitié de la pâte obtenue, en la remuant au fond de la poêle pour obtenir une grande crêpe. Laissez cuire 2 minutes environ de chaque côté, jusqu'à ce que la crêpe soit bien dorée et faites-en une deuxième avec le reste de pâte.

Préparez deux abaisses de feuilletage dont vous posez l'une sur une tourtière. Au centre de cette abaisse, placez une crêpe en ménageant autour un rebord d'un doigt de largeur. D'autre part, mettez dans une casserole de porcelaine les œufs durs émincés, les champignons, sel, poivre blanc, le tout lié d'une succulente sauce Mornay sans fromage. Dressez ce mélange, moelleux et de haut goût, au centre de la crêpe. Recouvrez-le de l'autre crêpe et renfermez-le entre les deux, puis, après avoir humecté le bord de la pâte, replacez la seconde abaisse, que vous soudez avec la première. Dorez le tout au jaune d'œuf, agrémentez-le d'un quadrillage fait à l'aide d'une fourchette et mettez à cuire (au four préchauffé à 220°, 7 au thermostat) pendant 40 minutes environ. Cette tourte, rendue croustillante, doit être servie bouillante.

ÉDOUARD M. NIGNON (RÉDACTEUR)
LE LIVRE DE CUISINE DE L'OUEST-ÉCLAIR



Pâté aux œufs

Pour 4 personnes

Œufs, dont 5 durs et 1 battu	6
Pommes de terre cuites à l'eau, épluchées et écrasées	500 g
Beurre	30 g
Crème fraîche épaisse	4 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Sauce Béchamel *(page 167)*	15 cl

Écalez les œufs durs et coupez-les en rondelles pas trop fines. Mélangez les pommes de terre avec le beurre et la crème. Salez et poivrez bien, et muscadez très légèrement.

Foncez une tourtière beurrée de purée de pommes de terre, ajoutez une couche de rondelles d'œufs durs, parsemez de persil et couvrez d'un peu de béchamel. Continuez à alterner ces couches jusqu'à épuisement des œufs, en terminant par une couche de béchamel que vous couvrez de purée. Lissez soigneusement avec une lame de couteau humide et gravez un joli motif à la surface avec une fourchette ou avec la pointe d'un couteau. Dorez à l'œuf battu et faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus du pâté soit doré.

C. HERMANN SENN
HOW TO COOK EGGS AND OMELETS IN 300 DIFFERENT WAYS

Œufs en pardessus

Uova in surtout

Pour 6 personnes

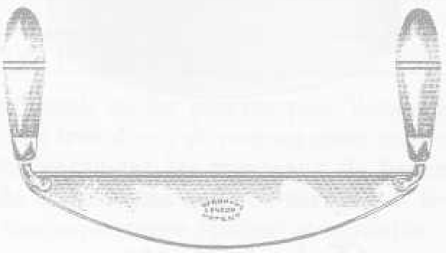
Œufs, dont 7 durs et coupés en 4 et 6 battus	13
Beurre	125 g
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Ciboule hachée	2 cuillerées à soupe
Champignons hachés	125 g
Ciboulette ciselée	1 cuillerée à soupe
Farine	1 cuillerée à soupe
Lait	25 cl
Sel et poivre du moulin	
Chapelure	30 g

Dans une casserole, faites fondre 30 g de beurre à feu doux. Ajoutez le persil, la ciboule, les champignons et la ciboulette et faites-les cuire à feu modéré jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Délayez la farine avec le lait et incorporez-les au

contenu de la casserole. Salez et poivrez. Portez cette sauce à ébullition et remuez-la pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajoutez les quartiers d'œufs durs, laissez cuire encore un moment puis dressez les œufs et la sauce sur un plat chaud peu profond de 20 cm de diamètre.

Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle, versez-y les œufs battus et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise, en la retournant pour faire légèrement dorer les deux côtés. Placez l'omelette sur les œufs et la sauce de manière à les masquer complètement. Faites fondre le reste de beurre et badigeonnez le dessus de l'omelette. Parsemez de chapelure, arrosez du reste de beurre fondu et faites dorer sous le gril pendant une ou deux minutes.

IL CUOCO PIEMONTESE RIDOTTO ALL'ULTIMO GUSTO



Œufs coupe-faim

Dot Heart Eggs

Vous pouvez faire bouillir en même temps autant d'œufs qu'il vous plaira car ce mode de cuisson chinois permet de conserver les œufs un jour ou deux sans les mettre au réfrigérateur. Sous les tropiques, je me suis aperçue qu'il était préférable de les immerger dans de l'eau et de les conserver au réfrigérateur pour qu'ils ne deviennent pas trop salés. On mange ces œufs « coupe-faim » au petit déjeuner, en pique-nique ou en apéritif. Après cette longue cuisson, ils redeviennent presque mollets.

Pour 12 personnes

Œufs	12
Sel	1½ cuillerée à café
Feuilles de thé	2 cuillerées à café
Mandarine, écorce finement pelée seulement	1

Dans une casserole à fond épais contenant de l'eau, faites cuire les œufs 1 heure. Égouttez-les, immergez-les dans de l'eau froide pour les refroidir puis tapotez-les délicatement pour fendre les coquilles mais ne les écalez pas. Remettez-les dans la casserole, couvrez-les d'eau fraîche, portez à ébullition et ajoutez le sel, le thé et l'écorce de mandarine. Faites frémir encore 2 heures à feu très doux.

Enlevez du feu et laissez les œufs dans cette deuxième eau de cuisson. Servez chaud ou froid.

MARY SLATER
CARIBBEAN COOKING FOR PLEASURE

Œufs en crépines, à ce que l'on veut

Pour 4 personnes

Œufs pochés	4
Morceaux de crépine de 15 cm environ de côté	4
Oignons hachés	250 g
Beurre	75 g
Jaunes d'œufs	3
Crème fraîche épaisse	3 cuillerées à soupe
Sel et gros poivre	
Anchois dessalés, levés en filets et hachés	2

Coupez les morceaux de crépine; mettez dessus un œuf poché que vous entourez d'un ragoût d'oignons que vous hachez et passez au beurre (à feu très doux, pendant 30 minutes environ) jusqu'à ce qu'ils soient cuits, et le liez fort avec les jaunes d'œufs; la crème, sel, gros poivre, anchois hachés.

Enveloppez de crépine que vous collez avec de l'œuf; faites prendre couleur au four (préchauffé à 220°, 7 au thermostat pendant 10 minutes environ); servez avec la sauce que vous jugerez à propos; à la place du ragoût d'oignons, vous pouvez y mettre un hachis, ou un salpicon, de ce que vous voudrez, bien cuit et bien lié.

MENON
LES SOUPERS DE LA COUR

Croquettes d'œufs au jambon

Egg Croquettes with Bacon

Pour 2 personnes

Œufs, dont 4 durs et hachés et 1 battu	5
Jambon cuit ou lard grillé hachés (facultatif)	60 g
Beurre	30 g
Farine	60 g
Lait	15 cl
Sel et poivre	
Chapelure	30 g
Graisse de friture	

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez 30 g de farine, délayez progressivement avec le lait et laissez cuire de 5 à 10 minutes jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Ajoutez les œufs hachés et le jambon ou le lard, selon le goût. Assaisonnez. Laissez refroidir et divisez cette préparation en croquettes. Enduisez ces croquettes de farine, d'œuf battu et de chapelure et faites-les dorer dans la friture chaude pendant 2 minutes. Servez avec une jardinière de légumes.

SHIRLEY M. HANSON (RÉDACTRICE)
FOOD FOR THOUGHT

Pain d'œufs, sauce rémoulade

Ce mets a l'avantage de pouvoir être préparé à l'avance, puisqu'il se mange froid; on n'a plus ainsi, au moment du repas, qu'à faire la sauce rémoulade.

Pour 4 personnes	
Œufs	6 ou 8
Beurre fondu	15 g
Sel	
Sauce rémoulade:	
Echalote hachée	1
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Cerfeuil haché	1 cuillerée à soupe
Estragon haché	2 cuillerées à café
Câpres hachées	5
Anchois hachés	1 ou 2
Jaunes d'œufs crus	2
Sel	
Huile d'olive	15 cl
Jus de citron	
Poivre blanc	
Moutarde de Dijon	1 cuillerée à café

Beurrez un petit moule droit; pour le faire avec plus de facilité, versez dans le fond un peu de beurre fondu; étalez-le bien; laissez refroidir; beurrez alors, à l'aide d'un couteau, le tour du moule. Cassez dans le moule, en ayant bien soin de ne pas briser les jaunes, un nombre d'œufs suffisant pour le remplir à peu près jusqu'au bord; n'en mettez cependant pas plus de six ou huit et choisissez-les très frais; saupoudrez autant que possible chaque œuf avec un peu de sel.

Quand le moule est plein, mettez-le à four modéré (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) ou, si vous préférez, au bain-marie (pendant 20 minutes environ), jusqu'à ce que la masse d'œufs soit entièrement prise; démoulez sur un petit plat et tenez au frais.

Un quart d'heure avant de servir, préparez une sauce rémoulade très relevée. Hachez d'abord et très finement l'échalote, le persil, le cerfeuil, quelques feuilles d'estragon, des câpres, un ou deux anchois. Mettez ensuite dans le mortier les jaunes d'œufs crus et une pincée de sel; tournez avec le pilon toujours dans le même sens, en versant goutte à goutte de l'huile d'olive, jusqu'à ce que vous ayez la quantité de sauce voulue. Elle doit être bien liée, ferme et se détacher du mortier. Ajoutez, en tournant toujours, quelques gouttes de jus de citron; puis finissez la sauce avec votre hachis, du poivre blanc et la moutarde.

Pour servir, recouvrez votre pain d'œufs avec la sauce rémoulade qui doit être assez copieuse.

MME JEANNE SAVARIN (RÉDACTRICE)
LA CUISINE DES FAMILLES



Œufs du docteur

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Pâte feuilletée *(page 166)*	250 g
Beurre	30 g
Echalotes très finement hachées	4
Champignons hachés	75 g
Feuilles de laitue ciselées	4
Vin blanc sec	8 cl
Fond de veau *(page 165)* réduit à 4 cuillerées à soupe de glace	15 cl
Crème double	20 cl
Cerfeuil haché	1 cuillerée à soupe
Estragon haché	1 cuillerée à soupe

Abaissez la pâte en lui donnant une forme ovale. Placez-la sur une tôle farinée et faites-la cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) de 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit gonflée et dorée.

Faites fondre au beurre les échalotes; ajoutez les champignons, les feuilles de laitue; mouillez avec le vin blanc sec; laissez réduire de moitié à feu modéré, puis ajoutez le fond de veau réduit à glace, la crème double, réduisez de même, de façon à obtenir une sauce onctueuse, ajoutez cerfeuil et estragon hachés avant de servir.

Faites pocher les œufs dans une casserole d'eau frémissante, égouttez-les, dressez-les sur la croûte de feuilletage ovale et nappez de cette sauce.

70 MÉDECINS DE FRANCE
LE TRÉSOR DE LA CUISINE DU BASSIN MÉDITERRANÉEN

Œufs brouillés et omelettes

Œufs Francis Picabia

Pour 4 personnes	
Œufs bien battus avec une fourchette	8
Sel	
Beurre coupé en petits morceaux	250 g

Salez les œufs mais ne les poivrez pas. Versez-les dans une casserole, à feu très doux, et remuez avec une fourchette en ajoutant très lentement les morceaux de beurre. Comptez 30 minutes de cuisson: les œufs ne seront pas brouillés mais auront pris une consistance épaisse et agréable.

ALICE B. TOKLAS
THE ALICE B. TOKLAS COOK BOOK

Brouillade de tomates au basilic

Pour 4 personnes	
Œufs battus	8 à 10
Tomates pelées, épépinées et concassées	4
Feuilles et fleurs fraîches de basilic	4 cuillerées à soupe
Sel	
Gousses d'ail pilées	3 ou 4
Bouquet garni composé d'une feuille de laurier, de thym et d'une branche de céleri, ou 1 pincée d'herbes composées émiettées	1
Sucre en poudre	½ cuillerée à café
Huile d'olive	4 cuillerées à soupe
Beurre coupé en noisettes	60 g

Faites cuire les tomates avec du sel, l'ail, le bouquet garni ou les herbes et le sucre dans l'huile d'olive à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que les tomates aient simplement l'air enduites d'huile. Jetez l'ail et le bouquet garni.

Ajoutez le beurre aux œufs, assaisonnez selon le goût et battez légèrement avec une fourchette. Avec une cuillère en bois, incorporez cet appareil aux tomates, sans cesser de remuer et toujours à feu doux. Quand les œufs commencent à épaissir, ajoutez le basilic que vous aurez haché à la dernière minute pour qu'il ne noircisse pas. Enlevez la brouillade du feu juste avant qu'elle ait atteint la consistance désirée et continuez à la remuer.

RICHARD OLNEY
SIMPLE FRENCH FOOD

Œufs à la Robert

Pour 4 personnes	
Œufs battus	8
Oignon haché bien cuit dans 15 g de beurre	1
Coulis, ou jus de rôti dégraissé, ou fond de viande réduit *(page 165)*	4 cuillerées à soupe
Sel et gros poivre	
Beurre coupé en dés	45 g
Moutarde de Dijon	1 à 2 cuillerées à café

Ayez de l'oignon haché, bien cuit, que vous mettez avec le coulis et les œufs assaisonnés de sel, gros poivre, le beurre; brouillez sur le feu (très doux); étant cuits à propos, mettez-y la moutarde; à mesure que vous la délayez, il faut goûter les œufs pour n'en point trop mettre.

MENON
LES SOUPERS DE LA COUR

Œufs brouillés à la basque

Revuelto de huevos a la vasca

Pour 4 personnes	
Œufs légèrement battus	6
Huile	6 cuillerées à soupe
Lard coupé en lardons	100 g
Tomates pelées, épépinées et émincées	250 g
Poivrons verts grillés jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle, pelés, épépinés et émincés	2
Sel et poivre	
Mie de pain émiettée	3 cuillerées à soupe

Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites légèrement dorer les lardons. Ajoutez les tomates et les poivrons et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les tomates soient tendres. Salez, poivrez, ajoutez les miettes de pain et les œufs et laissez cuire en remuant, jusqu'à ce que les œufs soient consistants. Servez immédiatement.

ANA-MARÍA CALERA
365 RECETAS DE COCINA VASCA

La fondue

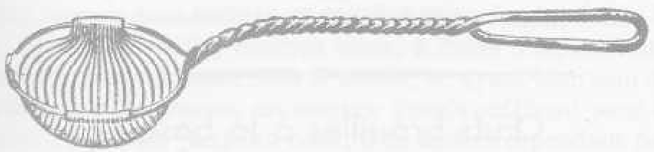
La fondue n'est assurément pas un blanc-manger pour un déjeuner de Sainte-Catherine, mais c'est un mets de haut goût et une entrée stimulante pour un repas entre hommes.

Pour 4 personnes	
Œufs	6
Gruyère râpé	60 g
Vin blanc	20 cl
Gousse d'ail hachée	1
Beurre ramolli	60 g
Sel et poivre	

Mettre, dans une casserole d'un litre, le vin blanc où l'on ajoutera la gousse d'ail hachée; faire bouillir pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que l'ail soit cuit et le vin réduit de moitié; le passer pour en retirer l'ail et le mettre refroidir.

Casser les œufs frais qu'on battra avec le fromage, le beurre et le vin blanc réduit, une forte pincée de poivre et une prise de sel, pour laquelle il faudra tenir compte de la salaison du fromage. Mettre sur le feu (doux), remuer sans interruption avec la fourchette; lorsque les œufs commencent à prendre, retirer du feu et continuer à remuer encore deux minutes; c'est fait!

MENUS PROPOS SUR LA CUISINE COMTOISE



Œufs au fromage

Pour 4 personnes	
Œufs battus	6
Gruyère râpé	150 g
Beurre	30 g
Persil haché	1½ cuillerée à soupe
Ciboule hachée	2 cuillerées à soupe
Vin blanc	15 cl
Mie de pain émiettée et dorée ou croûtons	4 cuillerées à soupe

Mettez dans une casserole le fromage de gruyère râpé, le beurre, le persil, la ciboule hachés, le vin blanc; faites bouillir à petit feu en remuant jusqu'à ce que le fromage soit fondu; mettez ensuite les œufs, remuez sans cesse ce mélange en continuant à le faire bouillir à petit feu jusqu'à ce qu'il devienne onctueux.

Servez avec une garniture de mie de pain.

NOUVEAU MANUEL DE LA CUISINIÈRE BOURGEOISE ET ÉCONOMIQUE

Œufs au fromage

Uovi al formaggio

Pour 3 personnes	
Œufs battus	6
Tomme de Savoie râpée	125 g
Beurre	15 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Ciboule hachée	2 cuillerées à soupe
Muscade râpée	
Vin blanc	8 cl
Tranches de pain de mie coupées en «doigts»	3

Mettez le fromage, le beurre, le persil, la ciboule, une pincée de muscade et le vin dans une casserole, à feu doux, et remuez jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Ajoutez les œufs, mélangez intimement et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient juste pris. Versez le tout dans un plat de service chaud et disposez les «doigts» de pain tout autour.

IL CUOCO PIEMONTESE RIDOTTO ALL'ULTIMO GUSTO

Œufs brouillés à la crème

Pour 6 personnes	
Jaunes d'œufs battus	8
Blancs d'œufs battus	2
Crème fraîche épaisse	30 cl
Beurre	60 g
Champignons grossièrement hachés	3 ou 4
Bouquet garni	1
Tranche fine de jambon coupée en lamelles	1
Rouelle de veau coupée en morceaux	60 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Fond de veau *(page 165)*	15 cl
Jus dégraissé de cuisson de veau ou de toute autre viande rôtie	2 ou 3 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Croûtons	

Passez dans une casserole avec 15 g de beurre les champignons; coupez avec le bouquet, le jambon, les morceaux de veau; quand le tout est bien passé, singez, mouillez avec le bouillon, faites bouillir un moment; mettez la crème et achevez de faire cuire à petit feu, jusqu'à ce que cela ait pris goût et que le liquide ait réduit de moitié environ.

Ôtez alors tout ce qui est dans la casserole, et passez votre

crème à l'étamine; vous y joindrez progressivement le jus ou coulis de veau; ensuite, ayant mis votre crème dans une casserole, vous y ajoutez les jaunes d'œufs et les blancs dont vous ôtez bien le germe, mettez un peu de sel et de muscade, faites cuire vos œufs brouillés au-dessus d'une casserole d'eau frémissante, qu'ils soient bien moelleux et doux, et servez garnis de croûtons.

MARIN
LES DONS DE COMUS

Œufs à la bonne suisse

Pour 4 à 6 personnes

Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	6
Gruyère râpé	250 g
Beurre	60 g
Champagne	25 cl
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Ciboules hachées	2 cuillerées à soupe
Poivre du moulin	
Muscade râpée	
Mouillettes de pain passées au beurre	90 g

On met le fromage de gruyère râpé dans une casserole, avec le beurre, le vin de champagne d'excellent vin blanc, persil, ciboules hachées, gros poivre et muscade; vous faites bouillir quelques bouillons; quand le fromage est bien fondu, on y met les œufs dont on a bien fouetté les blancs, on les fait cuire comme les œufs brouillés; on garnit tout autour le plat de mouillettes de pain passées au beurre; et on sert chaud.

LE MANUEL DE LA FRIANDISE

Œufs brouillés sauce tomate

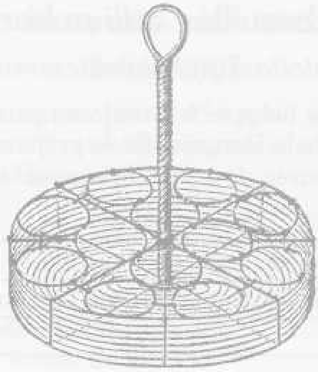
Le brocciu *sec est un fromage corse au lait de brebis qui devient suffisamment sec pour être râpé lorsqu'il vieillit. On l'appelle brousse sur le continent.*

Pour 2 personnes

Œufs	4
Sauce tomate *(page 167)*	12 cl
Brocciu sec râpé	30 g

Dans un poêlon, préparez une sauce tomate. Battez les œufs. Mélangez vivement à la sauce. Tournez sur feu vif une minute à peine. Avant de servir, saupoudrez de brocciu sec râpé.

MARIA NUNZIA FILIPPINI
LA CUISINE CORSE



La fondue de Belley

Belley se trouve dans l'Ain, pas très loin de la frontière suisse. Vous pouvez hacher les pelures de truffes et les utiliser pour parfumer une autre préparation.

Pour 4 à 6 personnes

Gruyère râpé	150 g
Truffes noires fraîches, rondes et odorantes	60 g
Beurre	125 g
Sel et poivre	
Œufs du jour	8 à 10
Jus dégraissé de dindon rôti ou jus de viande	15 cl
Verjus (facultatif)	1 ou 2 cuillerées à soupe

Lavez, nettoyez et pelez les truffes noires, coupez-les en très petits dés et placez-les dans une casserole avec 30 g de beurre; faites-les sauter pendant cinq minutes sur un feu vif en les remuant sans cesse, salez et poivrez. Retirez les truffes et déposez-les sur une assiette.

Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes et battez-les isolément; lorsque le blanc sera à l'état de mousse, vous y introduirez les jaunes par degré; salez, ajoutez les trois quarts du reste de beurre coupé en lames et le fromage râpé, incorporez-y les truffes.

Versez dans un plat d'argent 10 cl de jus dégraissé de dindon ou de jus de viande, et lorsqu'il sera bouillant, jetez-y la préparation et fouettez-la sans brutalité avec le fouet à blancs d'œufs. Lorsque le mélange commencera à devenir onctueux, retirez le plat du feu, continuez à fouetter jusqu'à ce que vous obteniez une crème lisse; répandez alors dans la fondue le reste de jus et de beurre que vous aurez divisé en six parcelles, rapprochez du feu pour finir la cuisson. La fondue doit rester crémeuse. Poivrez et servez sans retard.

Le chanoine Charcot faisait ajouter une ou deux cuillerées de verjus, et comme il était gourmand très expérimenté, on peut croire que cette addition n'est pas inutile.

LUCIEN TENDRET
LA TABLE AU PAYS DE BRILLAT-SAVARIN

Œufs brouillés aux aubergines

Rántotta Törökparadicsommal

Ce plat d'influence bulgare fait toujours partie du répertoire culinaire du Sud de la Hongrie. On le prépare parfois avec de l'oignon et de la purée de tomates, sans ail ni aneth.

Pour 10 personnes	
Œufs légèrement battus	10
Aubergines coupées en dés	2 ou 3
Beurre	60 g
Gousse d'ail pilée	1
Aneth haché menu	1 cuillerée à café
Macis en poudre	1 pincée
Sel et poivre	

Faites revenir les aubergines dans le beurre fondu. Quand elles sont tendres, ajoutez l'ail et laissez cuire encore quelques minutes. Saupoudrez d'aneth, de macis et d'une pincée de poivre. Salez les œufs selon le goût. Versez-les sur les aubergines et faites-les cuire à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'ils soient brouillés.

GEORGE LANG
THE CUISINE OF HUNGARY

Chachoucka

On ajoute parfois des gombos dans ce plat épicé d'origine nord-africaine.

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Huile d'olive	8 cl
Oignons émincés	250 g
Poivrons verts ou rouges grillés, pelés, épépinés et coupés en petits morceaux	250 g
Tomates pelées et hachées	250 g
Sel et poivre	

Dans un plat allant au feu contenant l'huile chaude, faites fondre les oignons. Ajoutez les poivrons et, 5 minutes après, les tomates. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient presque réduit en pulpe. Poussez-les contre les parois du plat. Battez les œufs, versez-les au centre et brouillez-les; ou cassez-les dans le plat et faites-les cuire entiers jusqu'à ce que les blancs soient pris.

X.-M. BOULESTIN ET A.-H. ADAIR
SAVOURIES AND HORS-D'ŒUVRE

Œufs brouillés aux pissenlits

Scrambled Eggs with Dandelion

Les pissenlits ne sont pas seulement bons en salade: ils sont également délicieux cuits avec des œufs. On utilise seulement les cœurs: on enlève toutes les grosses feuilles dures et on garde une petite partie de la racine, soigneusement grattée, pour maintenir les petites feuilles. On doit bien les laver et bien les éponger.

Pour 4 personnes	
Œufs battus avec du sel et du poivre	8
Cœurs de pissenlits hachés	8
Beurre	60 g

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feux doux. Incorporez les pissenlits et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à se faner. Incorporez les œufs et continuez à cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient brouillés.

MARCEL BOULESTIN ET ROBIN ADAIR
ONE HUNDRED AND TWENTY WAYS OF COOKING EGGS

La ratatouille aux œufs de Bilbao

Pisto a la bilbaína

Pour 4 personnes	
Œufs battus	4
Huile d'olive	10 cl
Oignon émincé	1
Courgettes épluchées et coupées en dés	500 g
Tomates mûres pelées et écrasées	3
Jambon cuit coupé en tout petits morceaux	100 g
Gousses d'ail émincées	2
Poivrons verts grillés jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle, pelés, épépinés et coupés en morceaux	2
Sel	
Tranches de pain coupées en triangles et passées à l'huile ou au beurre (facultatif)	4

Dans une casserole à fond épais contenant l'huile chaude, faites fondre l'oignon. Ajoutez les courgettes et laissez-les cuire à feu doux et à couvert pendant 5 minutes environ.

Ajoutez les tomates, le jambon, l'ail et les poivrons. Salez selon le goût. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les courgettes soient juste tendres. Juste avant de servir, ajoutez les œufs et remuez jusqu'à ce qu'ils soient pris. Servez dans un plat chaud, garni de croûtons

ANA-MARÍA CALERA
365 RECETAS DE COCINA VASCA



Œufs brouillés panachés

Pour préparer les queues d'écrevisses, faites pocher 250 g d'écrevisses vivantes dans un court-bouillon (recette page 167) pendant 10 minutes puis égouttez-les, décortiquez les queues et coupez-les en petites rondelles.

Pour 4 personnes

Œufs	6
Pointes d'asperges sautées au beurre	90 g
Queues d'écrevisses cuites au court-bouillon et coupées en petites rondelles	125 g
Beurre fin	100 g
Crème fraîche épaisse	2 ou 3 cuillerées à soupe
Sel et poivre	

Cassez, dans une sauteuse, les œufs bien frais; semez dedans, en petits morceaux, le beurre fin; ajoutez la crème fraîche; salez, poivrez. Mettez la casserole sur feu très doux, et tournez constamment les œufs avec la cuillère de bois (sans les battre). Aussitôt qu'ils commencent à prendre, retirez la sauteuse du feu, continuez à tourner les œufs jusqu'à ce qu'ils se soient épaissis, sans cesser d'être moelleux, et liquides comme une bouillie claire. A ce moment, incorporez avec précaution, en remuant doucement, les pointes d'asperges sautées au beurre et les queues d'écrevisses en petites rondelles. Dans un plat rond pas trop creux, et légèrement chauffé, versez délicatement les œufs; et, si vous pouvez en décorer le tour avec des pointes d'asperges et des queues d'écrevisses, bien arrangées, ce mets sera alors, non seulement très bon, mais encore très joli.

MME JEANNE SAVARIN (RÉDACTRICE)
LA CUISINE DES FAMILLES

Œufs brouillés « en sacoche »

Satchel Eggs

Ce plat peut se servir avec n'importe quelle sauce bien aromatisée et chaude, comme une sauce tomate (page 167) ou une sauce velouté (page 167).

Pour 4 personnes

Œufs battus salés et poivrés	6
Petite miche de pain (ou 4 petits pains croustillants) coupée en 2 dans le sens de la longueur et évidée de la mie	1
Beurre	90 g
Jambon haché	60 g
Champignons hachés	60 g
Gruyère râpé	40 g

Tartinez l'intérieur du pain avec 60 g de beurre. Faites-le légèrement dorer au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) de 6 à 8 minutes environ.

Pendant ce temps, mélangez le jambon et les champignons avec les œufs. Faites fondre le reste de beurre et faites légèrement brouiller la préparation aux œufs dedans. Placez les œufs sur une moitié de la miche, couvrez avec le fromage et faites dorer au four à 230° (8 au thermostat) pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage ait fondu et gratiné. Couvrez avec l'autre moitié de pain et servez immédiatement avec une sauce.

MARGARET SHERMAN
THE WINE AND FOOD SOCIETY'S GUIDE TO EGGS

Œufs brouillés au riz sauvage

Scrambles with Wild Rice

Pour 4 à 6 personnes

Œufs	8
Riz sauvage cuit à l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre et égoutté	60 g
Beurre	30 g
Céleri haché	40 g
Poivron vert haché	40 g
Crème fleurette	12 cl
Sel et poivre	

Dans une grande poêle contenant le beurre, faites revenir le céleri avec le poivron à feu modéré. Battez légèrement les œufs avec la crème, incorporez le riz sauvage et versez l'appareil obtenu sur les légumes. Faites cuire 5 minutes environ en remuant jusqu'à ce que les œufs soient consistants mais encore moelleux. Salez et poivrez.

BETH ANDERSON
WILD RICE FOR ALL SEASONS COOKBOOK

Omelette sur canapé

Toasted Omelette

Pour 2 personnes

Œufs battus jusqu'à ce qu'ils soient mousseux	4
Gros oignon haché menu	1
Feuilles de coriandre hachées	2 cuillerées à soupe
Piments forts verts frais, épépinés et hachés menu	2
Sel	
Tranches de pain de mie	4
Huile	10 cl

Mélangez les œufs avec l'oignon, la coriandre et les piments. Salez selon le goût. Faites tremper le pain dans cette préparation pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'il ait légèrement ramolli. Passez-le dans l'huile chaude. Répartissez également le reste de préparation aux œufs sur les tranches et faites dorer des deux côtés.

Servez immédiatement.

PREMILA LAL
THE EGG AND CHEESE COOK-BOOK



Omelette à l'oseille

Pour 6 personnes

Œufs battus	10 à 12
Oseille hachée	250 g
Petite laitue hachée	1
Cerfeuil haché	3 cuillerée à soupe
Beurre	100 g
Sel et poivre	
Jaunes d'œufs	3
Crème fraîche épaisse	15 cl
Muscade râpée	1 pincée
Croûtons	30 g

Mettez à fondre l'oseille, la laitue et le cerfeuil avec la moitié du beurre, sel, poivre, à feu doux, pendant 10 minutes environ. Battez les jaunes d'œufs avec la crème et la muscade, incorporez cette liaison et enlevez du feu dès que le mélange épaissit.

Faites une omelette dans le reste de beurre comme à l'ordinaire, et cuite de belle couleur; mettez la farce dessus avec les croûtons de pain passés au beurre; prenez le plat que vous devez servir, que vous mettez sur la poêle; renversez l'omelette proprement; servez.

NOUVEAU MANUEL DE LA CUISINIÈRE BOURGEOISE ET ÉCONOMIQUE

Crème aux œufs sur croûtes

Pour 4 personnes

Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	4
Beurre	30 g
Farine	15 g
Crème fraîche	15 cl
Lait	8 cl
Sel et poivre	
Poivre de Cayenne	
Persil, estragon et cerfeuil hachés	1 cuillerée à café
Tranches de pain grillé	4

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, laissez cuire un moment puis incorporez la crème et le lait et laissez mijoter 10 minutes environ, jusqu'à ce que la sauce épaississe, en veillant à ne pas la laisser brûler ni former de grumeaux.

Mélangez les jaunes d'œufs avec cette sauce et assaisonnez de sel, poivre et Cayenne. Incorporez les blancs en neige avec les herbes. Placez l'appareil obtenu en monticule sur les croûtes, lissez la surface avec la lame d'un couteau et faites dorer au four préchauffé à 220° (7 au thermostat) 10 minutes. Dressez sur des assiettes et servez aussitôt.

C. HERMANN SENN
HOW TO COOK EGGS AND OMELETS IN 300 DIFFERENT WAYS

Omelette à l'oseille

C'est la véritable omelette à l'oseille telle qu'on la fait dans le Midi réputé pour sa gastronomie. Aucune omelette préparée avec de l'oseille cuite ne peut se comparer à celle-ci.

Pour 2 personnes

Œufs battus avec du sel et du poivre	4
Feuilles d'oseille jeune et fraîche, débarrassées des tiges et des nervures médianes et ciselées	100 g
Gousse d'ail pilée	½
Cerfeuil haché	1 cuillerée à soupe
Beurre	30 g

Mélangez l'oseille avec les œufs et ajoutez l'ail et le cerfeuil. Faites fondre le beurre dans une poêle, versez-y les œufs et laissez-les prendre. L'omelette doit être assez épaisse de manière à ce que l'intérieur soit moins cuit et que l'oseille qui s'y trouve reste presque crue. Cela donne un petit goût acide extrêmement agréable et frais.

X.-MARCEL BOULESTIN
SIMPLE FRENCH COOKING FOR ENGLISH HOMES

Omelette à la laitue

Lettuce Omelette

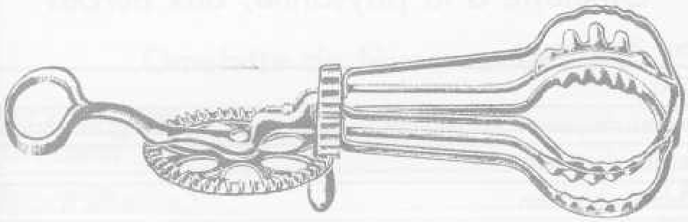
Pour 2 personnes

Œufs battus	4
Petite laitue grossièrement ciselée	1
Beurre	30 g
Sel et poivre	
Sauce Béchamel *(page 167)*	4 cuillerées à soupe

Faites fondre la laitue dans la moitié du beurre. Salez, poivrez et incorporez la béchamel.

Faites fondre le reste de beurre dans une poêle. Versez les œufs et faites cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle soit presque consistante. Posez la garniture à la laitue au centre, pliez l'omelette et servez.

NARCISSA CHAMBERLAIN
THE OMELETTE BOOK



Omelette niçoise à la blette

Facultativement, vous pouvez ajouter quelques feuilles d'épinards aux feuilles de blettes.

Pour 4 personnes

Œufs battus	8
Feuilles de blettes	10 environ
Beurre	40 g
Gousse d'ail	½
Gruyère râpé	60 g
Sel et poivre	

Prenez la dizaine de feuilles de blettes qui, débarrassées de leur côte, après avoir été bien lavées et essuyées, seront sautées 10 minutes dans 15 g de beurre. Hachez-les grossièrement en compagnie de la demi-gousse d'ail. Ajoutez le fromage râpé, poivre, sel. Incorporez le tout dans les œufs battus; et laissez cuire l'omelette pendant 5 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit prise et encore moelleuse au centre. Pliez-la en la faisant glisser de la poêle.

BENOÎT MASCARELLI
LA TABLE EN PROVENCE ET SUR LA CÔTE D'AZUR

Trucca cannoise ou Trouchia

L'important, dans cette recette, est de cuire l'omelette à feu très doux. On peut également la cuire à four doux (170°, 3 au thermostat) pendant 20 minutes. La Trucca ou Trouchia peut être servie froide arrosée d'huile d'olive et accompagnée de petites olives noires de Nice.

Pour 2 personnes

Œufs	4
Blettes	800 g
Oignon	160 g
Huile d'olive	5 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Fleurs de thym (ou thym séché)	1 pincée
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Parmesan râpé	2 cuillerées à soupe
Feuilles de basilic hachées (facultatif)	6
Gousse d'ail	½
Chapelure	1 cuillerée à soupe

Séparez le vert des blettes de leurs côtes blanches (celles-ci ne s'utilisent pas dans cette recette). Lavez les feuilles dans trois eaux et égouttez-les bien. Ciselez-les grossièrement. Pelez l'oignon. Coupez-le en fines rondelles. Mettez-le dans une casserole de 2 litres de contenance, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laissez cuire environ 5 minutes. Ajoutez les feuilles de blettes, remettez à cuire environ 20 minutes afin que l'eau contenue dans les feuilles de blettes soit totalement évaporée. Salez et poivrez.

Dans un bol de 2 litres ou saladier, cassez les œufs. Ajoutez le thym, le persil, le parmesan, le basilic et la demi-gousse d'ail grattée sur la pointe d'une fourchette.

Salez et poivrez.

Battez bien le tout avec une fourchette. Ajoutez aux œufs battus les blettes et les oignons bien séchés. Mélangez soigneusement. Vérifiez l'assaisonnement.

Versez dans une poêle de 20 cm de diamètre le reste d'huile d'olive. Chauffez-la à feu moyen. Lorsqu'elle commence à fumer, versez les œufs battus avec leur garniture. Remuez de la pointe d'une fourchette, puis laissez cuire à feu doux sans remuer. Laissez prendre jusqu'à ce que la cuisson atteigne la surface. Saupoudrez alors de chapelure, puis retournez l'omelette; pour cela, le plus simple est de retourner une assiette plate sur l'omelette, de retourner la poêle sur l'assiette, puis de faire glisser l'omelette renversée dans la poêle. Laissez cuire encore 2 à 3 minutes, le temps de colorer la chapelure. Répétez alors l'opération de l'omelette renversée et servez ainsi sur l'assiette.

ROGER VERGÉ
CUISINE OF THE SUN

Omelette niçarde aux épinards

Pour 4 personnes	
Œufs battus	8
Feuilles d'épinards	60 g
Feuilles de blettes	60 g
Huile d'olive	6 cuillerées à soupe
Parmesan râpé	30 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Basilic haché	1 cuillerée à soupe
Gousses d'ail hachées	2

Lavez et hachez les feuilles de blettes et d'épinards et faites-les cuire dans la moitié de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'huile. Mêlez-les aux œufs battus en leur adjoignant le fromage de parmesan râpé, le persil et le basilic et les gousses d'ail hachées.

Cuisez dans une petite poêle contenant le reste d'huile pour que l'omelette ait au moins deux doigts d'épaisseur.

C. CHANOT-BULLIER
VIEILLES RECETTES DE CUISINE PROVENÇALE

Haricots d'Espagne aux œufs à la géorgienne

Runner Beans with Eggs Georgian-Style

Pour les Géorgiens ce plat est une entrée. On peut aussi le servir pour accompagner une viande simple comme un rôti.

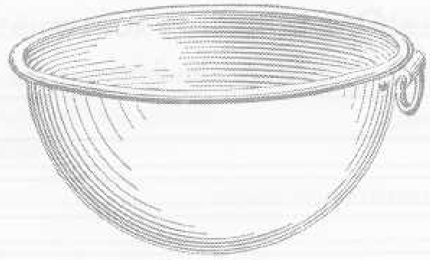
Pour 4 ou 5 personnes	
Œufs légèrement battus	3
Haricots d'Espagne parés et coupés en tronçons de 2 à 5 cm	1 kg
Beurre	30 g
Sel et poivre	
Estragon frais haché	1 cuillerée à soupe

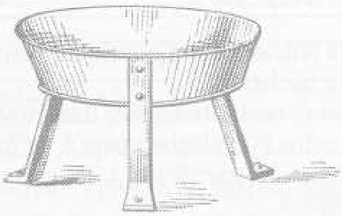
Jetez les haricots dans de l'eau bouillante salée et faites-les cuire 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les soigneusement et mettez-les dans une cocotte de service de 20 cm de diamètre.

Incorporez le beurre, du sel, du poivre et l'estragon. Couvrez et faites cuire 2 minutes à feu doux.

Versez les œufs sur les haricots. Avec une cuillère, lissez la surface et percez la masse des haricots pour que les œufs y pénètrent. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

BARBARA NORMAN
THE RUSSIAN COOKBOOK





Omelette à la paysanne, aux herbes

Pour 2 personnes	
Œufs	4
Feuilles de poirée et d'épinard	30 g de chaque
Feuilles de menthe	4
Ciboules hachées	1 cuillerée à soupe
Feuilles d'oseille	30 g
Sel	
Huile d'olive	2 cuillerées à soupe
Beurre	15 g
Poivre	
Persil haché menu	1 cuillerée à soupe
Feuilles de fenouil ciselées	2 cuillerées à café
Echalote hachée menu	1
Anchois haché menu	1

Nettoyez les feuilles de poirée, les épinards, la menthe et la ciboule, et les feuilles d'oseille; coupez ou hachez bien le tout; vous y jetterez ensuite un peu de sel, et 5 minutes après, les presserez dans les mains pour en extraire l'eau.

Vous les mettrez ensuite dans la poêle sur feu modéré, avec l'huile ou le beurre, ou moitié l'un et l'autre; pendant que les herbes prennent goût, cassez vos œufs dans un plat, assaisonnez-les avec du sel, du poivre, le persil, le fenouil, l'échalote, l'anchois, le tout bien haché; battez les œufs et terminez l'omelette: elle exige un peu plus de cuisson que les autres, et ne doit pas être roulée; on la fait sauter dans la poêle. Il est à propos d'observer que les herbes ayant été salées, il faut mettre aux œufs peu d'assaisonnement.

CHARLES DURAND
LE CUISINIER DURAND

Omelette aux fines herbes

Pour 2 personnes

Œufs battus	4
Sel et poivre	
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Anchois haché	1
Huile ou 15 g de beurre	2 cuillerées à soupe

Assaisonnez les œufs avec du sel, du poivre, le persil, l'anchois haché.

Mettez la poêle au feu avec de l'huile ou du beurre, ou moitié l'un et l'autre; lorsque le liquide sera bouillant, vous y jetterez les œufs battus, et quand ils seront pris, vous pencherez la poêle sur le devant, et roulerez l'omelette, qui doit être servie un peu baveuse.

CHARLES DURAND
LE CUISINIER DURAND

Omelette de fèves vertes

Pour 2 personnes

Œufs battus	4
Fèves vertes	1 kg
Beurre	30 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Ciboule hachée menu	2 cuillerées à café
Crème fraîche épaisse	20 cl
Sel et poivre	
Jaunes d'œufs	1 ou 2

Il faut prendre les fèves, en ôter la peau et les sortir de l'écorce et les passer ensuite avec la moitié du beurre, le persil et la ciboule. Après il faut mettre la moitié de la crème, assaisonner doucement, et les faire cuire à petit feu (pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres).

Formez une omelette avec les œufs frais où il entre la moitié du reste de crème et salez-la à discrétion. Étant faite, dressez-la sur son plat; liez les fèves avec un ou deux jaunes d'œufs et versez-les sur l'omelette; qu'elles tiennent jusque sur le bord et servez chaudement.

On peut faire de pareilles omelettes avec des champignons à la crème, des mousserons et morilles à la crème, des petits pois à la crème, des pointes d'asperges à la crème, des culs d'artichauts à la crème. Il faut que le tout soit coupé par petites tranches. On en peut faire aussi avec des truffes blanches à la crème, des truffes noires de même, des épinards à la crème, de l'oseille à la crème, etc.

MASSIALOT
LE CUISINIER ROYAL ET BOURGEOIS

Omelette aux poireaux

Pour 4 personnes

Œufs	8
Blancs de poireaux	4 ou 5
Sel et poivre	
Beurre	30 g
Crème fraîche épaisse	2 cuillerées à soupe

Faire cuire les blancs de poireaux dans le moins d'eau possible pendant 10 minutes environ. Les égoutter, les hacher et faire réduire encore la cuisson.

Mettre 1 cuillerée à soupe de cette cuisson dans les œufs que l'on battra avec sel et poivre. Faire l'omelette comme à l'accoutumée. Avant de la plier, la fourrer de poireaux hachés additionnés de crème et servir.

FREDERICK ELLES ET SACHA SOSNO
99 OMELETTES ORIGINALES

Omelette lyonnaise

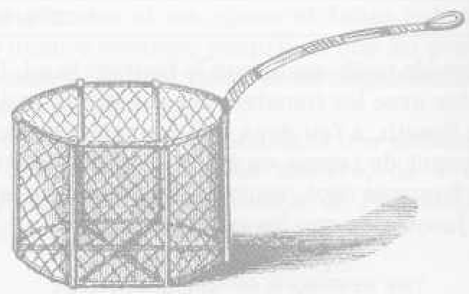
Pour 4 personnes

Œufs	8
Oignons	2
Persil haché	2 cuillerées à soupe
Beurre	45 g
Eau	4 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Vinaigre	4 cuillerées à soupe

Émincez finement les oignons; hachez le persil. Faites rissoler le tout dans une poêle, dans le beurre. Cassez les œufs dans une assiette. Battez avec l'eau. Salez. Poivrez. Versez sur le hachis. Laissez prendre. Retournez comme une crêpe. Mettez sur le plat de service.

Ajoutez le vinaigre dans la poêle chaude. Donnez un bouillon. Arrosez l'omelette juste avant de la servir.

FÉLIX BENOIT ET HENRY CLOS JOUVE
LA CUISINE LYONNAISE



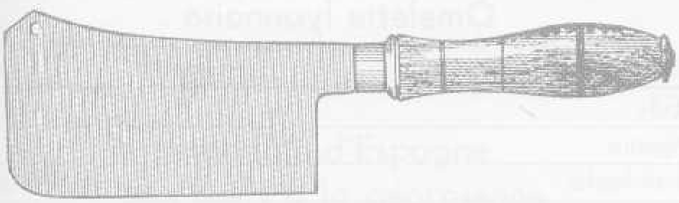
Omelette au chou-fleur

Frittata di cavolfiore

Pour 4 personnes	
Œufs battus	6
Chou-fleur cuit à l'eau jusqu'à ce qu'il soit juste tendre et haché menu	300 g
Beurre	60 g
Huile d'olive	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre	
Parmesan râpé	2 cuillerées à soupe

Dans une grande poêle contenant le beurre et l'huile chauds, mettez le chou-fleur, salez et poivrez-le et faites-le cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il ait absorbé le beurre et l'huile. Battez les œufs avec le fromage et une pincée de sel; versez l'appareil obtenu sur le chou-fleur et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise. Il est inutile de la retourner.

PELLEGRINO ARTUSI
LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIAR BENE



Œufs aux courgettes

Avgha me Kolokithakia

Pour 4 personnes	
Œufs battus	6
Courgettes coupées en rondelles épaisses	1 kg
Beurre	125 g
Tomates pelées, épépinées et coupées en dés (facultatif)	2
Sel et poivre	
Persil ou aneth hachés	3 cuillerées à soupe
Parmesan râpé	4 cuillerées à soupe

Dans une grande poêle contenant le beurre chaud, faites cuire les courgettes avec les tomates, le cas échéant, sel, poivre et le persil ou l'aneth, à feu doux et à couvert pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez les œufs, saupoudrez de fromage râpé, couvrez et laissez cuire encore 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

CHRISSA PARADISSIS
THE BEST BOOK OF GREEK COOKERY

Omelette aux tomates vertes

Frittata di pomodori verdi

Pour 6 personnes	
Œufs très légèrement battus avec 1 pincée de sel	6
Grosses tomates vertes émincées en tranches de 1 cm	4
Huile d'olive	30 cl
Farine	125 g environ
Sel et poivre	

Faites chauffer 25 cl d'huile dans une poêle. Pendant ce temps, farinez les tranches de tomates.

Quand l'huile commence à grésiller, mettez une couche de tomates dans la poêle et faites-les dorer sur les 2 faces. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez. Faites revenir le reste de tomates de la même façon.

Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle à omelette. Quand elle est chaude, ajoutez les tomates et versez les œufs par-dessus. Quand les œufs sont pris et que l'omelette n'attache plus, retournez une assiette sur la poêle. En la maintenant fermement, renversez le tout.

Remettez la poêle sur le feu et faites glisser l'omelette dedans pour cuire l'autre côté. Au bout d'une minute, renversez-la sur un plat de service. Servez chaud ou froid.

GIULIANO BUGIALLI
THE FINE ART OF ITALIAN COOKING

Aumelette d'asperges

Pour 4 personnes	
Œufs battus	8
Asperges parées	300 g
Roux préparé avec 50 g de beurre et 1 cuillerée à soupe de farine	
Sel et poivre	
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Ciboules hachées	2 ou 3
Crème fraîche épaisse	15 cl
Beurre	50 g

Coupez les asperges en petits pois, passez-les au roux dans une casserole avec sel, poivre, persil et ciboules hachées, étant cuite (au bout de 10 minutes), mettez-y la crème, ensuite versez-les dans les œufs que vous aurez passés, battez bien le tout et le faites cuire à la poêle avec bon beurre.

L'ESCOLE PARFAITE DES OFFICIERS DE BOUCHE

L'omelette aux cèpes secs ou aux mousserons secs

Prenez entre 50 et 60 g de cèpes ou 60 à 100 g de mousserons. Vous pouvez également utiliser des morilles, des trompettes de la mort ou des girolles.

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Champignons secs	60 g
Jambon coupé en petits dés	60 g
Echalote hachée	1
Huile d'olive	4 cuillerées à soupe
Gousse d'ail pilée	½
Beurre	30 g
Sel et poivre	

L'omelette sera faite avec 8 œufs que l'on casse et mélange bien mais sans les battre, ce ne sont pas des œufs en neige que l'on fait, et l'air occlus enlève l'onctuosité de l'omelette. Faire tremper les champignons 2 heures à l'avance dans de l'eau tiède, après les avoir bien triés et enlevé terre et déchets, les égoutter et les rincer 2 ou 3 fois dans de l'eau tiède. Les traiter ensuite comme des champignons frais en les faisant cuire pendant 10 minutes, sans cesser de remuer, avec les petits dés de jambon, l'échalote fondue à l'huile et une trace d'ail. Ils sont plus vite prêts que des champignons frais et doivent rester souples.

Verser ensuite dans les œufs et laisser une demi-heure avant de faire l'omelette qui doit rester baveuse. C'est la seule façon de réussir l'omelette.

ALBIN MARTY
FOURMIGUETTO: SOUVENIRS, CONTES ET RECETTES DU LANGUEDOC



Omelette californienne

California Omelette

Pour 3 ou 4 personnes	
Œufs légèrement battus	6
Petite gousse d'ail pilée	1
Huile d'olive	4 cuillerées à soupe
Grosses olives dénoyautées et hachées	12
Crème fraîche	12 cl
Tomates pelées, épépinées et coupées en dés	2
Avocat épluché, coupé en 2, dénoyauté et coupé en dés	1

Faites chauffer l'ail dans la moitié de l'huile. Retirez-le, ajoutez les olives et la crème et laissez sur feu doux. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle, versez-y les œufs et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient pris et que le dessous soit doré. Juste avant la fin de la cuisson de l'omelette, incorporez les tomates et l'avocat à la crème. Dès que les légumes sont chauds (mais de grâce, ne les faites pas cuire!), versez-en le tiers sur l'omelette. Pliez-la, dressez-la sur une assiette chaude et versez le reste de la préparation aux légumes autour.

HELEN BROWN
HELEN BROWN'S WEST COAST COOK BOOK

Omelette aux pommes

Frittata alle mela

Pour 4 personnes	
Œufs battus	8
Pommes épluchées et émincées	2
Beurre	40 g
Graisse de rôti	15 g
Epices composées	½ cuillerée à café
Crème fraîche épaisse	4 cuillerées à soupe

Faites fondre la moitié du beurre avec la graisse de rôti, ajoutez les pommes et les épices et faites cuire à feu doux pendant 5 minute environ, jusqu'à ce que les pommes soient presque tendres. Laissez tiédir et mélangez intimement avec les œufs et la crème.

Faites cuire l'appareil obtenu dans une poêle contenant le reste de beurre fondu, à feu modéré, de 4 à 5 minutes environ, jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit doré. Retournez-la et faites dorer l'autre face.

VINCENZO CORRADO
IL CUOCO GALANTE

Omelette espagnole

Tortilla murciana

Cette omelette est généralement servie avec une salade.

Pour 4 personnes

Œufs	6 à 8
Huile d'olive	10 cl
Jambon haché	100 g
Oignon coupé en dés	1
Poivron vert épépiné et coupé en dés	1
Aubergine épluchée et coupée en dés	1
Petite courgette coupée en dés	1
Tomates mûres pelées et hachées	2
Sel	

Dans une grande poêle contenant l'huile chaude, faites cuire le jambon, l'oignon et le poivron à feu doux pendant 10 minutes environ. Ajoutez l'aubergine et la courgette et continuez la cuisson jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Ajoutez les tomates et laissez leur jus s'évaporer. Quand elles sont tendres, salez légèrement sans oublier que le jambon risque d'être salé.

Battez légèrement les œufs avec un peu de sel et versez-les sur les légumes. Laissez cuire 2 minutes à feu modéré. Quand le dessous de l'omelette est légèrement doré, retournez-la pour faire dorer l'autre côté.

Coupez-la en parts triangulaires et servez.

MARÍA DOLORES COMAS
THE BEST OF SPANISH COOKERY

Omelette froide paysanne

Frittata fredda alla rustica

Pour 4 personnes

Œufs	6
Petite aubergine épluchée et coupée en rondelles de 1 cm d'épaisseur	1
Sel et poivre	
Artichauts débarrassés des feuilles extérieures et émincés dans de l'eau acidulée avec le jus d'un citron	3
Huile d'olive	12 cl
Poivrons grillés jusqu'à ce que la peau se boursoufle, épluchés, épépinés et coupés en julienne	2

Salez les aubergines et faites-les dégorger 1 heure dans une passoire. Égouttez-les et épongez-les. Égouttez les tranches d'artichauts sur du papier absorbant.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, ajoutez les artichauts et les aubergines, couvrez et faites-les cuire à feu doux pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, en ajoutant un peu d'eau si besoin est.

Battez les œufs dans un bol avec une pincée de sel et un peu de poivre. Ôtez les légumes de la poêle et égouttez-les sur du papier absorbant. Hachez-les et mélangez intimement avec les œufs et les poivrons.

Dans une poêle de 24 cm de diamètre, faites chauffer le reste d'huile jusqu'à ce qu'elle grésille. Versez les œufs et les légumes et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise. Renversez-la sur un plat de service et laissez-la refroidir avant de la couper en petites parts triangulaires.

WAVERLEY ROOT
THE BEST OF ITALIAN COOKING

Omelette romaine

Uova alla romana

La provatura *est un fromage romain frais au lait de bufflonne. Vous pouvez la remplacer par du* stracchino, *ou n'importe quel fromage blanc frais ou caillé.*

Pour 4 personnes

Œufs	4
Beurre	60 g
Fèves écossées et dérobées	1 kg
Petits oignons	125 g
Herbes hachées (sarriette, marjolaine, persil)	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre	
Quatre-épices	
Crème fraîche épaisse	2 cuillerées à soupe
Provatura émincée	60 g

Dans une casserole, faites fondre la moitié du beurre, ajoutez les fèves, les oignons, les herbes et l'assaisonnement, couvrez et laissez mijoter de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Battez les œufs avec la crème et incorporez le fromage et les légumes cuits.

Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle et, quand il mousse, versez-y l'appareil aux œufs. Laissez cuire 5 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit prise. Passez-la rapidement sous le gril pour cuire le dessus et servez-la sans la plier.

VINCENZO CORRADO
IL CUOCO GALANTE



Omelette « Markode »

L'omelette à la viande se fait de la même manière. Remplacez les pommes de terre par 500 g de viande bien cuite, hachée avec des oignons et des épices.

Pour 4 personnes

Œufs	8
Pommes de terre	600 g
Gousses d'ail hachées menu	3
Persil haché	3 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Huile d'olive	3 cuillerées à soupe
Quartiers de citron ou moutarde	

Pelez les pommes de terre; coupez-les en deux, faites-les cuire à la vapeur. Ensuite, écrasez-les dans un saladier avec une fourchette, ajoutez ail et persil hachés. Incorporez les œufs un à un. Assaisonnez.

Faites chauffer l'huile dans une poêle (à fond épais), versez-y la préparation et faites cuire pendant 15 minutes à feu doux.

Ensuite, retirez la poêle du feu, couvrez-la d'une assiette, retournez l'omelette, glissez-la dans la poêle afin de cuire le deuxième côté. Peut se servir chaude ou froide, accompagnée de citron ou de moutarde.

IRÈNE ET LUCIENNE KARSENTY
LA CUISINE PIED-NOIR

La râpée

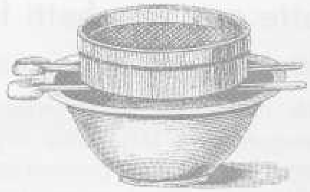
Pour 2 personnes

Œufs battus	2
Pommes de terre crues	175 g
Sel et poivre	
Oignon haché menu	1 cuillerée à soupe
Gousse d'ail pilée	1
Gruyère râpé	2 cuillerées à soupe
Beurre ou saindoux	30 g

Râper les pommes de terre, y casser les œufs, ajouter sel, poivre, un peu d'oignon et d'ail, ainsi que du gruyère râpé et remuer le tout un moment.

Mettre le beurre ou la graisse dans la poêle, procéder pour la cuisson comme pour une omelette ordinaire; faire dorer et cuire 5 minutes environ des deux côtés.

ÉDOUARD M. NIGNON (RÉDACTEUR)
LE LIVRE DE CUISINE DE L'OUEST-ÉCLAIR



Omelette aux pommes de terre crues

Pour 4 personnes

Pommes de terre	500 g
Œufs	6
Sel et poivre	
Huile d'olive	3 cuillerées à soupe

Épluchez les pommes de terre, râpez-les (avec une râpe à légumes). Assaisonnez, ajoutez les œufs. Faites chauffer l'huile dans une poêle (à fond épais), versez-y la préparation et faites cuire 15 minutes à feu doux.

Ensuite retirez la poêle du feu, couvrez-la d'une assiette, retournez l'omelette, glissez-la dans la poêle afin de cuire le deuxième côté (10 minutes environ).

IRÈNE ET LUCIENNE KARSENTY
LA CUISINE PIED-NOIR

L'omelette d'Isidore ou « Crique »

Pour 2 personnes

Œufs	4
Grosse pomme de terre	1
Oignons finement hachés	1 cuillerée à soupe
Crème fraîche	8 cl
Sel et poivre du moulin	
Huile d'olive	3 cuillerées à soupe

Râpez à la râpe la grosse pomme de terre crue et épluchée. Recueillez cette sciure de pomme de terre dans un saladier, ajoutez les œufs entiers, les oignons hachés, la crème. Assaisonnez de sel et de poivre du moulin et battez l'omelette.

Dans une poêle épaisse, mettez l'huile d'olive, faites chauffer. Versez le contenu du saladier, laissez-le s'étaler, n'y touchez plus. La cuisson, qui doit se produire sur les deux faces, doit être lente et régulière. Un quart d'heure au moins est nécessaire pour chaque face. Lorsque l'omelette est cuite et croustillante sur un côté, on la retourne, telle une crêpe, et on la laisse cuire et se dorer sur l'autre face. Cette omelette se sert plate comme un « mate-faim ». Au pays d'Isidore, on la prépare souvent à l'huile fraîche de choux-colza. C'est un plat robuste avec lequel on peut tenir.

PAUL BOUILLARD
LA GOURMANDISE À BON MARCHÉ

Omelette aux spaghetti fourrée

Frittata di vermicelli imbottita

Dans cette recette originaire de la région de Naples, les spaghetti sont désignés sous le nom de vermicelli. *Un autre mode de cuisson consiste à cuire l'omelette au four préchauffé à 230° (8 au thermostat) jusqu'à ce qu'elle soit colorée. Vous pouvez aussi ajouter du basilic au persil.*

Pour 4 personnes

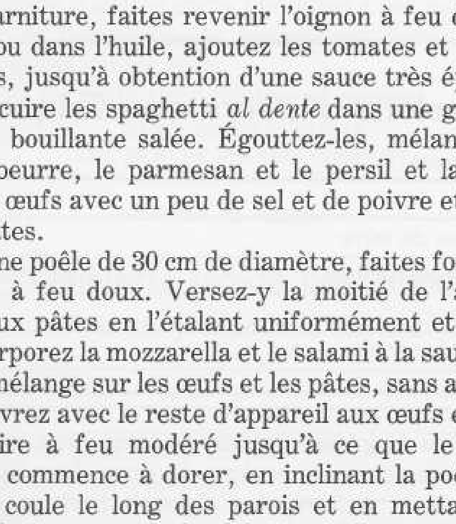
Œufs	4
Spaghetti	600 g
Sel et poivre	
Beurre, saindoux ou huile d'olive	150 g
Parmesan râpé	150 g
Botte de persil haché menu	1
Garniture au fromage et au salami :	
Mozzarella émincée	100 g
Salami coupé en dés	100 g
Oignon haché	30 g
Saindoux ou huile d'olive	50 g
Tomates pelées, épépinées et hachées	7 ou 8

Pour la garniture, faites revenir l'oignon à feu doux dans le saindoux ou dans l'huile, ajoutez les tomates et laissez cuire 20 minutes, jusqu'à obtention d'une sauce très épaisse.

Faites cuire les spaghetti *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, mélangez-les avec 100 g de beurre, le parmesan et le persil et laissez tiédir. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre et incorporez-les aux pâtes.

Dans une poêle de 30 cm de diamètre, faites fondre le reste de beurre à feu doux. Versez-y la moitié de l'appareil aux œufs et aux pâtes en l'étalant uniformément et en l'aplatissant. Incorporez la mozzarella et le salami à la sauce tomate et étalez ce mélange sur les œufs et les pâtes, sans aller jusqu'au bord. Couvrez avec le reste d'appareil aux œufs et aux pâtes. Faites cuire à feu modéré jusqu'à ce que le dessous de l'omelette commence à dorer, en inclinant la poêle pour que l'œuf cru coule le long des parois et en mettant un autre morceau de beurre sous l'omelette si elle commence à attacher. Renversez-la sur une assiette et refaites-la glisser dans la poêle pour dorer l'autre face. Quand cette face est cuite, faites glisser l'omelette sur un plat et servez-la aussitôt.

JEANNE CARÒLA FRANCESCONI
LA CUCINA NAPOLETANA



Omelette écossaise

Scots Omelette

La laitance des poissons mâles est plus tendre que les œufs des poissons femelles.

Pour 4 personnes

Œufs battus	6
Poches de laitance de harengs frais	4
Sel et poivre de Cayenne	
Ciboulette ciselée	1 cuillerée à soupe
Persil haché menu	1 cuillerée à soupe
Cerfeuil haché menu	1 cuillerée à soupe
Tranches fines de saumon fumé	4
Beurre	60 g
Fines herbes hachées menu	2 cuillerées à soupe

Saupoudrez les poches de laitance de sel, de poivre de Cayenne, de ciboulette, de persil et de cerfeuil. Enveloppez chaque poche dans une tranche de saumon fumé et faites-les cuire doucement dans la moitié du beurre pendant 5 minutes. Pendant ce temps, assaisonnez les œufs et incorporez les fines herbes au fouet. Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle. Versez-y les œufs et faites cuire l'omelette 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit presque prise.

Placez les laitances en biais, au centre, roulez l'omelette et servez immédiatement.

F. MARIAN MCNEILL
THE BOOK OF BREAKFASTS

Aumelette farcie en maigre

On fait de pareilles omelettes avec blanc de chapon, ou rognons de veau hachés menu à demi cuits (dans du beurre) et bien assaisonnés (125 g), on y ajoute, si l'on veut, de l'écorce de citron confite hachée (1 cuillerée à café). On fait des omelettes aux champignons cuits en ragoût (60 g) avec foies de lapins ou de levreaux tout sanglants (125 g), qu'on hache menu avec fines herbes (2 cuillerées à café).

Pour 4 à 6 personnes

Œufs	12
Laitance de carpes fraîche	250 g
Beurre	100 g
Champignons émincés	125 g
Sel et poivre blanc	
Fines herbes	2 cuillerées à soupe

Coupez les laites de carpes par morceaux et passez-les en ragoût dans une casserole avec beurre (30 g), champignons, sel, poivre blanc et fines herbes en paquet (à feu vif pendant

une ou deux minutes). Baissez le feu, couvrez et laissez cuire (5 minutes environ) jusqu'à ce que les laites soient fermes. Votre ragoût étant fait, mettez-le dans les œufs que vous aurez cassés, battez bien le tout ensemble, assaisonnez-le de sel, ensuite faites-le cuire à la poêle avec le reste de beurre que vous laisserez presque roussir; il faut que votre omelette rissole bien dans votre beurre; étant de belle couleur, dressez-la dans un plat, et servez-la pour hors-d'œuvre.

L'ESCOLE PARFAITE DES OFFICIERS DE BOUCHE

Omelette aux spaghetti nature

Frittata di vermicelli in bianco

La cuisson des omelettes aux pâtes exige de l'attention et de la patience si l'on veut obtenir un bon résultat, c'est-à-dire une sorte de galette uniformément dorée, croustillante sur les deux faces et sur les côtés. Vous pouvez remplacer tout ou partie du beurre par de l'huile d'olive ou par du saindoux.

Dans cette recette originaire de la région de Naples, les spaghetti sont désignés sous le nom de vermicelli.

Pour 4 personnes

Œufs	4
Spaghetti	600 g
Sel	
Beurre	150 g
Parmesan râpé	150 g
Persil haché	3 cuillerées à soupe
Poivre	

Faites cuire les spaghetti *al dente* dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, mélangez-les avec 100 g de beurre, le parmesan et le persil et laissez tiédir.

Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre et incorporez-les aux pâtes.

Dans une poêle de 30 cm de diamètre, faites fondre 15 g de beurre à feu doux. Versez-y l'appareil aux œufs et aux pâtes en l'étalant uniformément et en l'aplatissant. Inclinez légèrement la poêle sur le feu en la faisant tourner pour que les bords de l'omelette cuisent uniformément. Si, à un moment donné, vous ne voyez plus de beurre lorsque la poêle est inclinée, ajoutez-en une noix pour que l'omelette n'attache pas. Quand elle est dorée aux bords, renversez-la sur une assiette. Mettez le reste de beurre dans la poêle et faites glisser l'omelette dedans pour dorer l'autre face. Servez immédiatement sur un plat de service chaud.

JEANNE CARÒLA FRANCESCONI
LA CUCINA NAPOLETANA



Omelette aux huîtres

Il est indispensable de très bien égoutter les huîtres avant de les incorporer à l'omelette car le liquide qu'elles rendraient une fois les œufs pris serait préjudiciable à la bonne cuisson finale et au bon aspect de l'omelette.

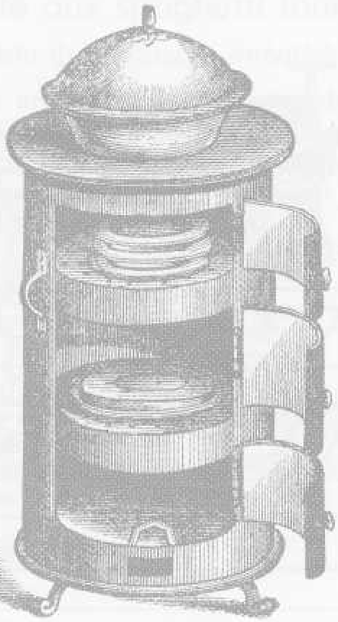
Pour 6 personnes

Œufs	12
Huîtres vivantes dans leurs coquilles	3 douzaines
Branches de persil	4
Crème fraîche	2 cuillerées à soupe
Poivre	
Pain rassis	60 g
Beurre	30 g

Ouvrez les huîtres au-dessus d'une casserole afin de recueillir toute l'eau; détachez les chairs, videz le contenu de chaque coquille dans la casserole; mettez sur feu doux, laissez frémir sans bouillir jusqu'à ce que la chair de l'huître commence à blanchir. Cassez les œufs dans un plat creux; lavez et hachez le persil, ajoutez aux œufs en même temps que la crème fraîche et 2 cuillerées à soupe de jus d'huîtres tamisé; poivrez; battez rapidement pour ne pas liquéfier les œufs.

Faites blondir et sécher au four le pain rassis coupé en petits dés (à 180°, 4 au thermostat, pendant 20 minutes environ); dans une poêle assez large, faites fondre le beurre frais sur feu assez vif; lorsque le beurre est bien chaud, versez les œufs battus; lorsque la masse commence à prendre, ajoutez les huîtres et les croûtons dorés; poursuivez la cuisson; pliez l'omelette. Présentez très chaud.

CÉLINE VENCE ET ROBERT COURTINE
LES GRANDS MAÎTRES DE LA CUISINE FRANÇAISE



L'omelette aux huîtres de Hangtown

Hangtown Fry

Selon une légende californienne, qui fait remonter la naissance de cette recette à 1849, un mineur de Shirttail Bend débarqua un jour au Cary House de Hangtown avec un sac plein de pépites d'or qu'il déversa sur le comptoir en annonçant qu'il voulait manger ce qu'il y avait de meilleur et de plus cher. Quand il apprit que les huîtres et les œufs étaient les mets les plus onéreux du menu (à l'époque, le tonneau de whisky valait $ 1500 et un navet coûtait $ 1), il demanda au cuisinier de les lui servir mélangés.

Pour 4 personnes

Œufs	9
Huîtres écaillées et égouttées sur du papier absorbant	12
Farine	30 g
Sel et poivre	
Biscuits de Carême émiettés	60 g
Beurre	40 g

Battez un œuf. Salez et poivrez la farine. Trempez les huîtres dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans les miettes de biscuit. Faites-les dorer sur les deux faces dans le beurre chaud, à feu modéré, pendant 5 minutes environ.

Battez les œufs qui restent avec du sel et du poivre. Versez-les sur les huîtres et laissez cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit ferme. Retournez-la avec une large spatule et faites cuire l'autre face encore une ou deux minutes, jusqu'à ce qu'elle soit prise.

THE EDITORS OF AMERICAN HERITAGE
THE AMERICAN HERITAGE COOKBOOK

Omelette aux rognons de veau

Frittata colla pietra di vitella di latte

Pour 4 personnes

Œufs battus	6
Rognon de veau dans sa graisse	1
Huile	
Sel et poivre	
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Parmesan râpé	1 cuillerée à soupe
Beurre	30 g

Coupez le rognon en deux dans le sens de la longueur sans le dégraisser. Enduisez-le d'huile, salez-le, poivrez-le et faites-le griller 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Émincez-le dans le sens de la largeur en petites tranches fines. Salez et poivrez les œufs et incorporez le persil et le fromage. Ajoutez les tranches de rognon et mélangez bien.

Faites fondre le beurre dans une poêle. Dès qu'il cesse de mousser, versez-y l'appareil aux œufs. Quand l'omelette est presque prise, pliez-la en deux et faites-la glisser sur un plat de service chaud.

PELLEGRINO ARTUSI
LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIAR BENE

Omelette de foie de lapin ou de levreau

Vous pouvez remplacer le foie de lapin ou de levreau par deux ou trois foies de volaille.

Pour 2 personnes

Œufs battus	4
Foie(s) de lapin ou de levreau	1 ou 2
Fines herbes hachées	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre blanc	
Lard fondu	30 g
Jus de mouton ou fond de viande réduit *(page 165)*	2 cuillerées à soupe
Jus de citron	2 cuillerées à soupe

Pilez les foies de lapin ou de levreau, et hachez-les tout crus, puis pilez-les avec un peu de fines herbes; assaisonnez de sel, poivre blanc, quatre œufs, la moitié du lard fondu et, quand le tout sera mêlé, faites votre omelette dans une grande tourtière avec le reste de lard fondu; servez avec jus de mouton et de citron, surtout qu'elle soit bien cuite et humide.

PIERRE DE LUNE
LE NOUVEAU CUISINIER

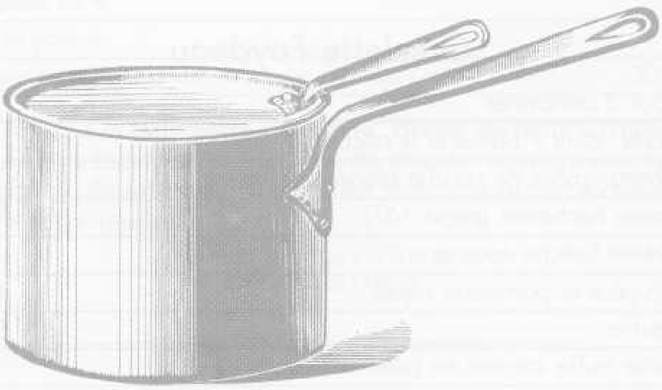
Omelette rouennaise

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Sel et poivre	
Beurre	90 g
Foies de canard coupés en lamelles minces	2
Vin rouge	17 cl

Battez les œufs avec sel et poivre. Chauffez 45 g de beurre dans une poêle, mettez-y à cuire les œufs bien battus. Quand ils sont pris, posez dessus les foies de canard que vous aurez fait cuire pendant 10 minutes dans la moitié du vin rouge.

Finissez de cuire l'omelette, pliez-la sur elle-même, arrosez-la du restant de vin rouge que vous aurez fait bouillir pendant quelques minutes avec le reste de beurre.

MARIE BISSON
LA CUISINE NORMANDE



Omelette Aletti

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Beurre	30 g
Oignon haché	½
Paprika	1 cuillerée à café
Sel	
Crème fraîche épaisse	2 ou 3 cuillerées à soupe
Vodka russe	4 cuillerées à soupe

Cuire dans la moitié du beurre le demi-oignon haché additionné de deux bonnes prises de paprika. Laisser refroidir. Mélanger au reste de beurre amolli. Passer au tamis.

Battre séparément les blancs et les jaunes d'œufs. Mélanger. Saler. Faire fondre en poêle le beurre de paprika et y jeter les œufs. Faire l'omelette. Mettre au centre la crème fraîche mêlée du reste de paprika et plier en trois. Faire chauffer la vodka, la flamber et la jeter sur l'omelette.

ROBERT COURTINE
MES REPAS LES PLUS ÉTONNANTS

Omelette catalane

Tortilla a la catalana

La butifarra *est une saucisse de porc de Catalogne et des Baléares qui rappelle le boudin noir. Elle contient des pignons, des graines de cumin, des amandes et de la cannelle qui lui donnent un goût très particulier. La plupart des gens aiment mieux la* butifarra *noire, mais il en existe également une variété blanche qui ressemble au boudin blanc. Vous pouvez faire cette recette avec du boudin noir ou blanc.*

Pour 4 personnes	
Œufs battus	8
Huile d'olive (ou 30 g de saindoux)	4 cuillerées à soupe environ
Butifarra noire ou blanche, coupée en tranches de 1 cm d'épaisseur	125 g
Flageolets secs mis à tremper une nuit, égouttés, cuits dans de l'eau 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et égouttés à nouveau	125 g
Sel	

Dans une grande poêle contenant l'huile chaude, faites légèrement dorer les tranches de saucisse. Sortez-les de la poêle et faites légèrement revenir les flageolets.

Salez modérément les œufs et ajoutez la saucisse et les flageolets. Si besoin est, ajoutez un peu d'huile dans la poêle, versez-y l'appareil aux œufs et faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit dorée au fond.

Retournez-la pour faire dorer l'autre face.

VICTORIA SERRA
TIA VICTORIA'S SPANISH KITCHEN

Aumelette aux pistaches

Pour 6 personnes	
Œufs battus	12
Pistaches mondées et pilées	125 g
Ecorce de citron confite	125 g
Sel	
Beurre	40 g

Pilez bien les pistaches dans un mortier avec autant d'écorce de citron confite; cela fait, mettez le tout avec vos œufs assaisonnés d'un peu de sel, et les faites cuire dans le beurre à l'ordinaire.

L'ESCOLE PARFAITE DES OFFICIERS DE BOUCHE

Omelette irakienne aux noix

Iraq Walnut Omelette

Pour 3 ou 4 personnes	
Œufs battus	6
Noix hachées menu	100 g
Raisins de Corinthe	60 g
Safran en poudre	2 pincées
Curcuma en poudre	2 pincées
Ciboulette hachée	2 cuillerées à soupe
Mie de pain émiettée	4 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Beurre	15 à 30 g

Mélangez les noix, les raisins secs, le safran, le curcuma, la ciboulette, les miettes de pain, du sel et du poivre avec les œufs. Faites fondre 15 g de beurre à feu vif dans une poêle. Versez le mélange aux œufs. Lorsque l'omelette obtenue est ferme et dorée sur une face, ajoutez du beurre si besoin est et retournez-la pour cuire légèrement l'autre côté.

NARCISSA CHAMBERLAIN
THE OMELETTE BOOK

Omelette aux œufs de cane et à la noix de coco

Telur Dadar Padang

Cette omelette savoureuse est épaisse et nourrissante et peut se manger soit comme plat de résistance, avec du riz et des légumes, soit comme repas léger avec une salade.

Si vous ne trouvez pas d'œufs de cane, remplacez-les par des œufs de poule.

Pour 4 personnes	
Œufs de cane	3
Noix de coco fraîche ou séchée, râpée	1 à 2 cuillerées à soupe
Echalotes	2
Gousse d'ail	1
Piment fort rouge sec épépiné (ou ½ cuillerée à café de poivre de Cayenne)	1
Eau froide	1 cuillerée à soupe
Sel	
Huile végétale	2 cuillerées à soupe

Hachez menu les échalotes, l'ail et le piment ou, mieux encore, pilez-les ensemble. Mélangez-les avec la noix de coco et l'eau et salez légèrement selon le goût. Battez avec les œufs, comme une omelette ordinaire, jusqu'à ce que l'appareil soit bien mousseux.

Faites chauffer l'huile dans un *wok* ou dans une grande poêle et versez-la le long des bords, ou inclinez et tournez le *wok* pour bien huiler les parois. Versez l'appareil dans le *wok* chaud que vous faites tourner pour que l'omelette ne soit pas trop épaisse au centre. Laissez cuire 2 ou 3 minutes.

Retournez délicatement votre omelette qui doit être parfaitement ronde et faites-la cuire à feu doux encore 3 ou 4 minutes jusqu'à ce que le centre, qui est évidemment la partie la plus épaisse, soit ferme et que toute la surface soit légèrement dorée. Les bords doivent être délicatement croustillants. Servez-la chaude ou froide, coupée en parts triangulaires comme un gâteau.

PETITS PROPOS CULINAIRES

Omelette Feydeau

Pour 3 personnes	
Œufs, dont 7 battus et 3 pochés	10
Champignons de couche blancs et fermes	500 g
Sauce Béchamel *(page 167)*	60 cl
Crème fraîche épaisse	8 cl
Gruyère et parmesan râpés	40 g
Beurre	150 g
Petite truffe coupée en julienne (facultatif)	1
Sel et poivre	

Parer, laver et éponger les champignons; les passer au tamis, le plus rapidement possible (les éplucher s'ils ne sont pas assez blancs).

Pour la sauce Mornay, réduire d'un tiers la sauce Béchamel diluée avec la crème fraîche. Ajouter presque tout le fromage râpé; mélanger; incorporer 50 g de beurre; passer à l'étamine. Ajouter la purée de champignons à 20 cl de sauce Mornay. Faire réduire quelques instants en plein feu; assaisonner et passer à l'étamine. Chauffer la purée et lui incorporer hors du feu 50 g de beurre.

Préparer une omelette très moelleuse. La renverser sur un plat chaud. L'ouvrir dans toute sa longueur et la fourrer de purée de champignons.

Sur cette omelette ranger les œufs pochés très moelleux et choisis petits. Napper du reste de sauce Mornay additionnée d'une julienne de truffe. Saupoudrer de parmesan râpé; faire vivement gratiner.

PROSPER MONTAGNÉ
NOUVEAU LAROUSSE GASTRONOMIQUE



Omelette au brocciu et à la menthe

Le brocciu *est un fromage frais corse au lait de brebis, appelé brousse sur le continent.*

Pour 2 personnes	
Œufs	4
Brocciu	150 g
Feuilles de menthe sauvage coupées en 4	3 ou 4
Sel et poivre	
Beurre (ou 2 cuillerées à soupe d'huile)	30 g

Travaillez à la fourchette le *brocciu.* Battez les œufs auxquels vous aurez incorporé les feuilles de menthe sauvage coupées en quatre, du sel et du poivre. Bien mélanger le tout avant de cuire votre omelette.

MARIA NUNZIA FILIPPINI
LA CUISINE CORSE

Symphonie d'œufs

Pour faire cuire des œufs durs et pochés, reportez-vous aux explications données aux pages 24 et 26. Pour faire la sauce tomate d'accompagnement, pelez, épépinez et concassez 500 g de tomates bien mûres puis faites-les réduire à la consistance d'une purée assez épaisse sur feu modéré en les assaisonnant selon le goût de sel, de poivre et d'herbes.

Pour 4 personnes	
Œufs	14
Beurre	50 g
Sel et poivre	
Sauce tomate	

Faire cuire 2 œufs durs et les hacher finement. Pocher 4 œufs et les tenir au chaud. Faire 4 petites omelettes de 2 œufs, très minces, les tapisser d'œufs durs hachés et placer au centre un œuf poché. Rabattre les bords et faire glisser dans une assiette chaude. Servir avec ces omelettes une bonne sauce tomate très chaude.

EUGÉNIE BRAZIER
LES SECRETS DE LA MÈRE BRAZIER

Omelettes farcies à la Suisse

Vous pouvez les paner et les faire griller de leur long, ou les faire frire panées à l'œuf.

Pour 6 personnes	
Œufs battus	7
Crème fraîche épaisse	15 cl
Sel	
Beurre	125 g
Tranches épaisses de pain blanc débarrassées de la croûte et coupées dans le sens de la longueur	3
Jaunes d'œufs battus	2
Parmesan râpé	15 g

Farce à l'oseille:	
Oseille équeutée et ciselée	250 g
Beurre	30 g
Crème fraîche épaisse	10 cl
Sel	
Parmesan râpé	45 g
Mie de pain émiettée	100 g
Jaunes d'œufs durs hachés	3

Vous faites sept omelettes avec les œufs battus et 3 à 4 cuillerées de crème fraîche (dans 30 g de beurre préalablement chauffé); assaisonnez, un peu de sel, vous les faites minces et larges.

Pour la farce, vous faites fondre l'oseille dans le beurre jusqu'à ce qu'elle soit réduite en purée. Vous ajoutez la crème, vous salez et vous faites légèrement épaissir à feu doux. Cette farce d'oseille à l'ordinaire étant finie, vous y mettez dedans le parmesan râpé, la mie de pain bien fine, les jaunes d'œufs durs hachés, et mêlez bien le tout ensemble.

Vous étendez six omelettes sur une serviette et les farcissez dessus avec la moitié de la farce et les roulez; étant roulées, vous avez un plat selon la grandeur que vous voulez; vous avez des témoins de pain longs que vous faites frire à l'ordinaire (dans 60 g de beurre).

Vous les trempez d'un côté et les mettez attachées sur le bord du plat, il faut les tremper dans l'œuf battu, ensuite vous arrangez vos omelettes coupées en deux dans le fond du plat, vous y mettez le reste de farce dans les intervalles et dessus, avec le reste de crème.

Vous mettez l'omelette sans farce par-dessus et la panez de parmesan, arrosez du reste de beurre, et la mettez au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) une demi-heure; étant cuite et de belle couleur, servez chaude.

LOUIS AUGUSTE DE BOURBON
LE CUISINIER GASCON

Omelette aux œufs crus

Dans sa simplicité, cette omelette est une des plus raffinées que nous connaissions.

Pour 4 personnes	
Œufs	8
Jaunes d'œufs	3
Sel et poivre	
Beurre	50 g
Ciboulette ou cresson hachés	1 cuillerée à soupe

Battez les œufs, salez et poivrez. Coulez le tout dans une poêle où vous aurez préalablement fait chauffer le beurre. Bougez votre omelette doucement et quand elle est presque cuite recouvrez-la avec les jaunes d'œufs crus auxquels vous aurez mélangez la ciboulette finement hachée.

Pliez en deux, servez.

FREDERICK ELLES ET SACHA SOSNO
99 OMELETTES ORIGINALES



Gâteau de Crespèus

Ce pain d'omelettes superposées exige une certaine organisation. Préparez les cinq appareils de base et la purée d'oseille et alignez-les dans des terrines près de votre cuisinière. Avant de les cuire, mettez cinq assiettes (ou deux grands plats) en file de manière à pouvoir empiler séparément les omelettes de saveurs différentes. Ayez une spatule souple sous la main au cas où une omelette attacherait (si cela arrivait — et même si vous réussissiez à la retourner et que votre poêle ait l'air propre — enduisez bien la poêle de sel avant de faire la suivante).

Pour la cuisson, comptez une cuillerée à soupe environ d'huile d'olive par omelette et réchauffez toujours la poêle quelques secondes avant de commencer la suivante. Elles doivent avoir de 0,5 à 1 cm d'épaisseur, selon l'ingrédient de base (celles aux courgettes et aux épinards seront plus épaisses que celles aux olives ou aux champignons, l'appareil à la tomate offrant plus de souplesse). Une salade de concombres avec une sauce à la crème fraîche et au citron aromatisée d'aneth constitue un accompagnement exquis.

Pour 12 à 15 personnes	
Œufs légèrement battus	20 environ
Petites courgettes fermes, parées et grossièrement râpées ou coupées en julienne	500 g
Sel	
Huile d'olive	10 cl
Fleurs de marjolaine fraîche hachées menu (ou ½ cuillerée à café d'origan frais émietté)	1 cuillerée à café
Oignon coupé en 2 et émincé	1
Poivron (variété italienne allongée si possible) coupé en 2 dans le sens de la longueur et émincé dans le sens de la largeur	100 à 125 g
Tomates mûres et fermes, pelées, épépinées et concassées	2
Grosse gousse d'ail écrasée, pelée et émincée	1
Sucre en poudre	½ cuillerée à café
Poivre de Cayenne	
Epinards équeutés	500 g
Champignons fermes, coupés en lamelles	125 g
Beurre	30 g
Poivre	
Oseille équeutée en tirant les tiges vers le haut pour arracher en même temps les veines filandreuses	300 g
Olives noires au naturel (sans vinaigre) dénoyautées et concassées	175 à 200 g
Crème fraîche épaisse	15 cl

Commencez par préparer les appareils de base. Dans une terrine, faites dégorger les courgettes disposées en couches saupoudrées de sel pendant 30 minutes environ. Pressez la masse et serrez-la pour bien l'exprimer. Versez-la dans un tamis et pressez-la fermement entre les mains à plusieurs reprises pour lui faire rendre le plus de liquide possible. Faites revenir ces courgettes dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive à feu relativement vif, en remuant régulièrement, pendant 6 ou 7 minutes. Hors du feu, ajoutez la marjolaine.

Faites fondre l'oignon et le poivron dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, à feu doux, en remuant régulièrement, de 10 à 15 minutes. Ajoutez les tomates, l'ail, le sucre et une petite pincée de Cayenne. Secouez cet appareil pendant une minute à feu vif puis faites-le mijoter 15 minutes environ, en le secouant de temps en temps. Deux minutes avant la fin, mettez à feu vif et secouez jusqu'à évaporation du liquide.

Faites blanchir les épinards dans une grande quantité d'eau bouillante salée de 2 à 3 minutes seulement. Égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide, exprimez-les plusieurs fois entre les mains et hachez-les. Pour leur donner plus de saveur, vous pouvez les faire revenir au beurre.

Salez et poivrez les champignons et faites-les revenir dans 15 g de beurre, à feu vif et en secouant souvent la casserole, jusqu'à ce qu'ils aient entièrement réabsorbé leur eau (3 ou 4 minutes — ou plus, selon les dimensions de la casserole).

Taillez l'oseille en chiffonnade et faites-la directement fondre avec du sel dans 15 g de beurre, à feu doux, en remuant de temps en temps, de 20 à 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle ait évaporé son eau et réduit en purée.

Poivrez les œufs (pas de sel — ou très peu). Faites deux omelettes avec chaque appareil — courgettes, tomates, épinards, champignons, olives — en commençant par mettre la moitié de chaque appareil dans une assiette à soupe et en le liant avec une quantité suffisante d'œufs: les courgettes en absorberont peu — l'équivalent de moins d'un œuf par omelette; les tomates absorberont environ le double des courgettes, etc. Salez chaque appareil, sans oublier qu'ils ont déjà été assaisonnés — vous n'aurez peut-être à saler que les épinards. Prenez une poêle de 18 cm de diamètre. Le reste d'huile d'olive devrait suffire pour la cuisson.

Découpez deux ronds de papier sulfurisé aux dimensions du fond et du haut d'un moule à charlotte de 2,25 litres ou d'une cocotte ronde en fonte émaillée de 18 cm environ de diamètre. Beurrez généreusement le moule et les deux côtés d'un des ronds que vous pressez délicatement contre le fond du moule, sans laisser de bulles d'air et en collant bien les bords pour que l'œuf ne puisse pas couler dessous.

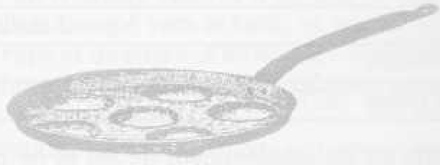
Fouettez la purée d'oseille avec la crème fraîche et le reste d'œufs battus, en ajoutant des œufs si besoin est. Cet appareil doit en contenir l'équivalent de cinq. Salez et poivrez.

Versez une petite louche de crème d'oseille au fond du moule et empilez vos omelettes cuites, en alternant couleurs et parfums, en les pressant délicatement pour les mettre en place et en les séparant d'un peu de crème d'oseille. Versez une quantité suffisante de crème d'oseille pour immerger à peine les omelettes, tapotez le fond du moule sur une table couverte de deux torchons pliés pour amortir le choc, de manière à bien mettre le gâteau en place et à chasser les bulles d'air qu'il pourrait contenir et ajoutez de la crème d'oseille si besoin est pour que l'omelette du haut soit juste couverte (s'il vous en reste, vous pouvez la faire cuire à part dans un petit moule beurré). Beurrez l'autre rond de papier et appliquez le côté beurré contre la surface du gâteau.

Placez le moule dans un plat à four contenant de l'eau bouillante de manière qu'il soit immergé aux deux tiers de sa hauteur et faites cuire au four préchauffé à 190° (5 au thermostat) pendant 45 minutes environ — en vous assurant que le milieu du gâteau est ferme et élastique au toucher avant de le sortir du four. Laissez-le refroidir 1 heure environ, jusqu'à ce qu'il soit juste tiède. Ôtez le papier de la surface, passez une lame de couteau entre la paroi du moule et le gâteau et démoulez sur un plat de service (en le renversant sur le moule et en retournant le tout). Si vous ne voulez pas servir ce gâteau immédiatement, couvrez-le d'une pellicule de matière plastique pour le protéger du contact de l'air et gardez-le au réfrigérateur.

Juste avant de servir, décorez simplement avec une couronne de persil haché ou de fines herbes et une rosace de tomate finement émincée au centre, par exemple. Des olives noires dénoyautées et coupées en rondelles ou des jaunes d'œufs durs hachés feront également une belle garniture. Coupez le gâteau en tranches de 1 cm d'épaisseur environ et mettez-les sur des assiettes à l'aide d'une spatule.

RICHARD OLNEY
SIMPLE FRENCH FOOD



Omelettes fourrées à la cervelle

Frittata ripiena alle cervellate

Pour 8 à 10 personnes

Œufs battus	20
Cervelle de veau ou 2 d'agneau mises à dégorger, débarrassées des membranes, pochées 10 minutes dans un court-bouillon *(page 167)* et émincées	1
Sel et poivre	
Parmesan râpé	125 g
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Basilic haché menu	2 cuillerées à soupe
Mie de pain mise à tremper dans de l'eau, exprimée et émiettée	125 g
Beurre ou 12 cl d'huile d'olive	125 g
Petits pois cuits	40 g
Champignons (cèpes de préférence) émincés et passés au beurre, ou 100 g de *mozzarella* émincée et 4 œufs durs coupés en quartiers	125 g

Battez les œufs avec du sel, du poivre, le fromage râpé, le persil, le basilic et la mie de pain.

Dans une très grande poêle de la même taille que votre plat de service, faites chauffer la moitié du beurre ou de l'huile et versez-y la moitié des œufs battus. Quand l'omelette est presque prise, dressez-la sur le plat de service et préparez-en une deuxième de la même manière.

Disposez la cervelle émincée, les petits pois et les cèpes (pendant la saison) ou la *mozzarella* et les œufs durs sur la seconde omelette, dans la poêle. Couvrez avec la première omelette, côté cuit vers le haut, et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les deux omelettes se soient soudées autour de la garniture. Renversez sur le plat de service, parez avec un couteau et servez.

IPPOLITO CAVALCANTI, DUCA DI BUONVICINO
CUCINA TEORICO-PRATICA

Omelette aux courgettes

Pour 4 personnes

Œufs	6
Courgettes pelées, la moitié coupée en dés, l'autre en rondelles	175 g
Sel et poivre	
Huile, ou 60 g de beurre	4 cuillerées à soupe
Persil haché	2 cuillerées à café
Gousse d'ail hachée	1
Sauce tomate *(page 167)*	15 cl

Battre les œufs en les assaisonnant de sel et de poivre et en leur ajoutant des courgettes en dés (pelées, détaillées en morceaux carrés, sautées à la poêle à l'huile (ou dans 15 g de beurre) et une petite cuillerée de persil haché.

Avec la moitié de ces œufs, faire une omelette plate. Mettre cette omelette sur un plat rond. La recouvrir avec les courgettes en rondelles sautées à l'huile (ou au beurre) additionnées, en fin de cuisson, de persil et d'ail haché.

Faire une deuxième omelette plate avec le restant des œufs. Mettre cette omelette sur la première. Entourer d'un cordon de sauce tomate.

PROSPER MONTAGNÉ ET DR. GOTTSCHALK
MON MENU - GUIDE D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Œufs à l'intrigue

Pour 8 à 10 personnes

Œufs, dont 6 pochés	24
Crème fraîche	30 cl
Sel et poivre	
Ciboules hachées menu	60 g
Fines herbes hachées	30 g
Beurre	60 g
Gruyère coupé en morceaux	100 g
Anchois dessalés, levés en filets, rincés et coupés en dés	4
Fromage râpé (gruyère ou parmesan, par exemple)	15 g
Jus de citron	2 cuillerées à soupe

Mettez dans un plat une douzaine et demie d'œufs crus; battez-les bien avec la crème fraîche, sel, poivre, ciboules, fines herbes; mettez la moitié du beurre dans une tourtière sur un petit feu; étant chaud mettez-y la troisième partie des œufs que vous aurez battus; quand ils seront à demi cuits, faites un lit de morceaux de gruyère, anchois par morceaux, trois œufs pochés à l'eau.

Remettez encore par-dessus un tiers des œufs battus, et couvrez la tourtière; ces œufs crus étant un peu cuits, faites un autre lit de gruyère, anchois, œufs pochés, mettez le reste des œufs crus.

Quand la couche supérieure d'œufs crus est presque prise, parsemez de beurre, saupoudrez de fromage et faites bien cuire et bien colorer (au four préchauffé à 200°, 6 au thermostat) 10 minutes, et servez avec jus de citron.

PIERRE DE LUNE
LE NOUVEAU CUISINIER

Œufs en fricassée

Ovi alla fracassè

Pour faire le fumet de poisson, prenez des têtes, des arêtes et des parures de poisson, un bouquet garni et un petit oignon, couvrez d'eau et laissez frémir 30 minutes. Passez le fumet obtenu avant de l'utiliser.

Pour 8 à 10 personnes

Œufs battus	20
Mie de pain rassis	250 g
Lait ou fumet de poisson	50 cl
Sel et poivre	
Beurre	100 g

Sauce à l'œuf:

Œufs	8
Sel	
Persil haché	1 cuillerée à soupe
Marjolaine hachée	1 cuillerée à café
Zeste de citron râpé	1 cuillerée à café
Jus de citron	1 cuillerée à soupe
Lait ou fumet de poisson	25 cl

Faites cuire le pain dans le lait ou dans le fumet en remuant jusqu'à obtention d'une purée. Ajoutez les œufs battus, assaisonnez et mélangez intimement. Dans une poêle ou dans un plat à four de 30 cm de diamètre contenant le beurre fondu, versez cet appareil et laissez-le cuire jusqu'à ce que le dessous soit pris — c'est-à-dire jusqu'à ce que l'omelette glisse dans la poêle quand vous la secouez. Faites-la cuire encore quelques minutes au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) jusqu'à ce qu'elle soit prise au centre. Renversez-la et coupez-la en petits carrés ou en rubans que vous dressez sur un plat de service chaud.

Fouettez tous les ingrédients de la sauce ensemble et versez-les dans une casserole. Faites cuire à feu doux, directement ou au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que la sauce prenne une consistance crémeuse. Versez-la sur l'omelette et servez.

IPPOLITO CAVALCANTI, DUCA DI BUONVICINO
CUCINA TEORICO-PRATICA

Omelette au four (épinards, oseille)

Pour 4 personnes

Œufs	5
Oseille	100 g
Epinards	100 g
Beurre	50 g
Lait	17 cl
Pain rassis émietté	50 g
Crème fraîche épaisse	8 cl
Sel	½ cuillerée à café
Poivre du moulin	

Séparez les blancs des jaunes. Épluchez et lavez l'oseille et les épinards. Mettez le beurre dans la poêle, jetez-y les légumes hachés grossièrement. Faites cuire 4 minutes environ, sans eau, à feu très doux.

Faites bouillir le lait; jetez-y le pain rassis et retirez du feu pour laisser gonfler.

Dix minutes après, incorporez les jaunes d'œufs en mélangeant bien, puis ajoutez les épinards, l'oseille et la crème fraîche. Mélangez bien le tout avec le sel et 4 tours de moulin à poivre. Mettez une pincée de sel dans les blancs d'œufs et montez-les en neige. Ajoutez-les au mélange en battant, sans tourner. Prenez un plat allant au four ayant des bords d'au moins 5 cm de haut, beurrez-le légèrement, versez-y le mélange. Mettez au four (préchauffé à 220°, 7 au thermostat) pendant 20 minutes. Servir tout de suite.

FREDERICK ELLES ET SACHA SOSNO
99 OMELETTES ORIGINALES

Gratin d'anneaux d'omelette fourrée

Anemole

Pour 4 à 6 personnes

Œufs battus avec du sel et du poivre	6
Saindoux	75 g
Provolone râpé	60 g
Sucre en poudre	1 cuillerée à soupe
Garniture:	
Ricotta	125 g
Sucre en poudre	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre	
Provolone râpé	75 g
Jaunes d'œufs	2 ou 3

Faites fondre un peu de saindoux dans une assez grande poêle. Quand il est chaud, versez une petite louche d'œufs battus et tournez la poêle dans tous les sens de manière à en couvrir tout le fond pour former une omelette fine comme une crêpe. Continuez à tourner sur le feu pour que l'omelette soit rapidement cuite. Sans cuire l'autre face, glissez-la sur un plan de travail. Préparez d'autres omelettes (six environ en tout) avec le reste d'œufs de la même façon.

Mélangez les ingrédients de la garniture. Enduisez-en les omelettes, roulez-les et coupez-les en anneaux de 2,5 cm. Saupoudrez le fond d'un plat à gratin peu profond et graissé de la moitié du fromage râpé et d'un peu de sucre, rangez-y les anneaux, côté coupé vers le haut, et parsemez-les du reste de fromage râpé et de sucre. Faites cuire au four préchauffé à 220° (7 au thermostat) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la surface soit croustillante.

IPPOLITO CAVALCANTI, DUCA DI BUONVICINO
CUCINA TEORICO-PRATICA

Omelette à la gendarme

Pour 4 personnes

Œufs, dont 4 battus et 2 avec les jaunes séparés des blancs	6
Oseille hachée menu et fondue dans 30 g de beurre	250 g
Beurre	60 g
Crème fraîche épaisse	4 cuillerées à soupe
Mie de pain émiettée	50 g
Parmesan râpé	50 g
Sel et poivre	
Pain coupé en filets et frit	125 g

Ayez un petit ragoût de farce d'oseille bien fini et bien lié (avec les deux jaunes d'œufs battus avec la crème); ajoutez-y du parmesan râpé et de la mie de pain (en réservant 2 cuillerées à soupe environ de chaque).

Faites une omelette naturelle, un peu mince (dans 15 g de beurre avec la moitié des œufs assaisonnés); dressez-la dans le plat; mettez dessus le ragoût de farce; couvrez avec une autre omelette (faite avec le reste d'œufs dans 15 g de beurre); garnissez tout autour avec les filets de pain frit que vous collez avec du blanc d'œuf, de façon que les deux omelettes n'en fassent qu'une, sans que l'on voie la farce.

Arrosez le dessus avec le reste de beurre (fondu); panez avec le reste de mie de pain et de parmesan; faites prendre couleur au four (préchauffé à 230°, 8 au thermostat pendant 5 minutes environ).

MENON
LES SOUPERS DE LA COUR



Pain d'œuf à la fermière

Pour 6 à 8 personnes	
Œufs	8
Carottes	90 g
Navets	90 g
Petits pois écossés	90 g
Haricots verts	90 g
Pommes de terre épluchées	90 g
Beurre	30 g
Sel et poivre	
Sucre en poudre	½ cuillerée à café
Muscade râpée	
Béchamel *(page 167)*	15 cl
Crème fraîche épaisse	30 cl

Préparer la garniture de légumes, le tout taillé en petites rondelles minces de la dimension de pièces de 50 centimes, les faire cuire 15 minutes avec le beurre, sel et le sucre, dans une casserole hermétiquement fermée. Les légumes nouveaux cuisent très bien ainsi, dans leur vapeur, sans liquide.

Pendant ce temps, casser et battre comme pour une omelette les œufs entiers avec sel, poivre et muscade; y mélanger la béchamel et 15 cl de crème; faire cuire ces œufs dans un moule à timbale beurré placé au bain-marie au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) pendant 15 à 18 minutes. Démouler ensuite sur un plat rond, napper du reste de crème légèrement salée et y disposer autour des bouquets de la jardinière cuite au beurre.

LE CORDON BLEU

Œufs à la parmesane

Vous pouvez remplacer le parmesan râpé par du gruyère.

Pour 3 personnes	
Œufs	7
Beurre	30 g
Sel et poivre	
Crème épaisse ou béchamel *(page 167)*	2 cuillerées à soupe
Parmesan râpé	75 g
Sauce tomate *(page 167)*	30 cl
Glace de viande ou fond de veau réduit *(page 165)*	2 cuillerées à soupe

Dans une casserole proportionnée à la quantité d'œufs nécessaires, étaler du bout des doigts une couche de beurre mou, au fond et autour, y casser ensuite les œufs à raison de deux par personne, saler, poivrer et ajouter la crème épaisse ou la béchamel légère. Placer la casserole au bain-marie et tourner les œufs avec un petit fouet, jusqu'à ce qu'ils deviennent comme une crème, mais avant qu'ils soient tout à fait assez cuits pour être servis, les retirer du bain-marie et y mélanger 50 g de parmesan râpé; puis y casser dedans l'œuf cru.

Avec cette composition, remplir des moules à baba beurrés et les mettre au bain-marie dans le four (préchauffé à 200°, 6 au thermostat) avec un doigt d'eau bouillante dans le bain-marie; les y laisser prendre absolument comme une crème renversée, ce qui demande 3 à 4 minutes.

Démouler alors ces petits moules sur un plat rond chaud et les arroser de la sauce tomate additionnée de jus de veau ou de glace de viande. Semer dessus l'ensemble le reste de parmesan râpé. Un quart d'heure suffit pour confectionner ce plat d'œufs.

LE CORDON BLEU

Les œufs poupette

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Lard de poitrine	75 g
Petit oignon	1
Beurre	60 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Tomates pelées, épépinées et passées à la moulinette	2
Fond de volaille ou de veau *(page 165)*	30 cl
Sel et poivre	
Thym	
Lait bouilli tiède	30 cl

En premier, faites la sauce de la manière suivante: prenez le lard de poitrine, enlevez-lui la couenne et passez-le quelques instants à l'eau bouillante. Puis, coupez-le en petits dés et épluchez le petit oignon. Cela fait, mettez dans une casserole la moitié du beurre, et quand il est bien chaud ajoutez le lard en petits morceaux et l'oignon, en tournant vivement jusqu'au moment où le tout prend couleur. Saupoudrez alors avec la farine et tournez bien encore pour cuire cette première préparation. Incorporez alors la chair des tomates. Mouillez avec le bouillon afin d'obtenir une sauce lisse, presque liquide et légèrement crémeuse. Salez, poivrez et mettez un peu de thym. Laissez cuire sur un feu doux, recouvert d'une plaque amiante, pendant 25 minutes environ.

Prenez alors les œufs et le lait bouilli tiède et battez bien le tout. Ajoutez le reste de beurre, salez, poivrez et battez bien à nouveau, sur un feu très doux avec plaque d'amiante, jusqu'au moment où le liquide devient mousseux. Versez ces œufs battus avec du lait dans des petits pots allant au feu et mettez à cuire au four (préchauffé à 190°, 5 au thermostat), au bain-marie, pendant une bonne vingtaine de minutes.

Quand le contenu des petits pots est cuit, les retirer du four, les laisser refroidir puis les démouler. Disposez au mieux ces «crèmes renversées» sur un plat chaud et versez dessus, à travers un tamis, la sauce, qui, compte tenu des temps de cuisson indiqués, sera terminée et bien chaude. Servez alors sans attendre.

CAROLINE MIQUEL
LES BONNES RECETTES DE TANTE CAROLINE

Œufs moulés aux anchois

Anjovismunahyydyke

Vous pouvez confectionner ce plat avec des sprats, du hareng fumé ou des filets de kippers.

Pour 4 personnes	
Œufs	6
Filets d'anchois	12
Lait	50 cl
Sel et poivre	

Faites chauffer le lait presque jusqu'à ébullition puis enlevez-le du feu et laissez-le tiédir. Pendant ce temps, remuez doucement les œufs avec une fourchette en les assaisonnant légèrement et mélangez-les avec le lait. Remuez doucement cet appareil sans le battre.

Disposez les filets d'anchois au fond d'un plat à four beurré, versez l'appareil par-dessus et faites-le cuire au bain-marie, au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) pendant 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit consistant.

ALAN DAVIDSON
NORTH ATLANTIC SEAFOOD

La timbale de la Mère Poustiquet

Chaude ou froide, hiver comme été, je me laisse manger, car de jambon, d'œufs et de crème fraîche, je suis fabriquée.

Pour 6 personnes	
Œufs	6
Jambon	200 g
Crème fraîche épaisse	25 cl
Gruyère râpé	4 cuillerées à soupe
Sel et poivre	

Prendre trois œufs et les faire durcir comme à l'ordinaire. Puis les faire refroidir sous un filet d'eau froide et les écaler. Cela fait, les couper en petits dés et les réserver. Prendre alors le jambon et le couper également en petits dés. Puis mélanger les œufs durs et le jambon avec la crème fraîche ainsi que le gruyère râpé. Battre ensuite, en omelette, les trois œufs crus et les incorporer au premier mélange. Saler et poivrer un peu (si on a utilisé du jambon de campagne, ce dernier peut être salé).

Cette préparation faite, le mélange bien réalisé, en remplir six petits pots beurrés et faire cuire au four (préchauffé à 190°, 5 au thermostat), 20 minutes au bain-marie. Servir directement dans les petits pots, bien chauds.

CAROLINE MIQUEL
LES BONNES RECETTES DE TANTE CAROLINE

Crème d'œufs au pâté de soja

Kōya Mushi

Le mitsuba *est du trèfle, herbe légèrement amère dont on fait des salades et des soupes. Le* dashi *est un fond de bouillon japonais, généralement à base d'algues comestibles et de bonite séchée, qui se vend sous forme de poudre instantanée. Vous trouverez ces ingrédients, de même que le* tōfu *(pâté de soja), le* saké *(vin de riz) et le* yurine *(racine de lis) dans les épiceries asiatiques.*

Pour 6 personnes	
Œufs légèrement battus	6
Tōfu égoutté et coupé en carrés de 5 cm de côté	500 g
Sel	
Coquilles Saint-Jacques sorties de leurs coquilles	12
Saké (facultatif)	2 cuillerées à soupe
Gros champignons équeutés	6
Yurine séparé en segments et blanchi à l'eau salée pendant 5 minutes (facultatif)	1
Dashi ou fond de volaille *(page 165)*	1,5 litre
Epinards, *mitsuba* ou cresson grossièrement hachés	60 g

Disposez le *tōfu* au fond de six cassolettes. Salez les coquilles Saint-Jacques et arrosez-les de *saké,* selon le goût. Placez-les sur le *tōfu,* avec les champignons et le *yurine.*

Faites chauffer le *dashi* et mélangez-le intimement avec les œufs. Passez cette préparation et versez-la délicatement dans les cassolettes. Faites cuire dans un moule contenant de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur des parois des cassolettes, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat), pendant 15 minutes. Ajoutez les légumes en les enfonçant délicatement dans la préparation. Remettez au four et laissez cuire encore une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la préparation soit consistante. Servez chaud.

PETER ET JOAN MARTIN
JAPANESE COOKING

Polenta au jambon et aux œufs battus

Polenta pastizada con prosciutto e uova battute

Pour préparer la polenta, portez 1 litre d'eau salée à ébullition. Versez progressivement 500 g de semoule de maïs jaune, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois. Remuez sur feu doux pendant 30 minutes au moins, en délayant la préparation avec de l'eau bouillante si elle devient trop compacte. La polenta est cuite quand elle est assez élastique et se détache facilement des parois de la casserole.

Pour 6 personnes

Œufs battus avec du sel et du poivre	12
Semoule de maïs jaune cuite en polenta	500 g
Jambon fumé cuit ou cru coupé en petits morceaux	300 g
Parmesan râpé	150 g
Beurre en copeaux	50 g

Mettez la polenta sur une table ou sur une plaque de marbre humide. Avec une lame de couteau que vous trempez régulièrement dans de l'eau bouillante, étalez-la sur 1 cm d'épaisseur environ. Laissez-la refroidir puis coupez-la en rubans dans le sens de la largeur.

Beurrez un grand plat à four peu profond et disposez-y les rubans de polenta en couches, d'abord dans le sens de la longueur puis dans le sens de la largeur, en couvrant chaque couche de morceaux de jambon, de fromage râpé, de copeaux de beurre et d'œuf battu et en terminant seulement par du fromage râpé et des copeaux de beurre.

Faites cuire au four préchauffé à 220° (7 au thermostat) 15 minutes environ. Servez le reste de fromage râpé à part.

LUIGI CARNACINA ET VINCENZO BUONASSISI
IL LIBRO DELLA POLENTA

Œufs frais soufflés avec ou sans jambon

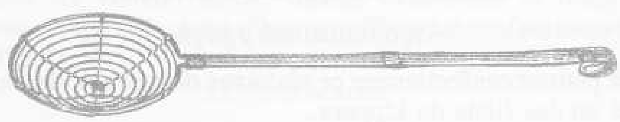
Pour 6 personnes

Œufs	6
Lait	20 cl
Mie de pain rassis	30 g
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Beurre (ou 20 g de beurre et 10 cl de crème fraîche)	50 g
Jambon haché menu (facultatif)	75 g

Faire durcir trois œufs; chauffer le lait; y émietter la mie de pain rassis; la détremper en pâte.

Écailler les œufs durcis, les couper en quatre dans le sens de la longueur. Mettre les jaunes dans un bol et former avec les blancs une étoile dans le fond d'un plat creux allant au four. Écraser les jaunes durs, y ajouter la mie de pain trempée et trois jaunes d'œufs crus; sel, poivre, noix de muscade; 30 g de beurre fondu ou la crème; le jambon, haché menu. Battre les trois blancs en neige, les mêler à la farce et verser sur l'étoile dans le plat. Semer les 20 g de beurre en menus morceaux sur le dessus et mettre au four (préchauffé à 220°, 7 au thermostat) de 15 à 20 minutes. Servir quand le soufflé est bien monté, sans attendre.

ÉDOUARD M. NIGNON (RÉDACTEUR)
LE LIVRE DE CUISINE DE L'OUEST-ÉCLAIR



Tripes dorées

Golden Tripe

Pour préparer le court-bouillon, faites frémir 1,25 litre d'eau avec un oignon piqué de 2 clous de girofle, 2 branches de céleri, une carotte, un bouquet garni et 8 grains de poivre pendant 30 minutes. Passez le bouillon avant de l'utiliser.

Pour 6 personnes

Œufs	4
Tripes	1 kg
Court-bouillon *(page 167)*	75 cl
Gousse d'ail pilée	1
Persil haché menu	6 à 8 cuillerées à soupe
Huile d'olive	4 cuillerées à soupe
Lard haché menu	125 g
Oignon émincé	1
Sel et poivre	
Parmesan fraîchement râpé	5 cuillerées à soupe

Couvrez les tripes de court-bouillon et faites-les mijoter à couvert pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les en réservant le bouillon de cuisson et coupez-les en morceaux de 4 cm de côté. Faites dorer l'ail avec le persil dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Enlevez cette persillade avec une écumoire.

Ajoutez le reste d'huile et faites revenir le lard et l'oignon jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez la persillade et les tripes. Salez et poivrez. Laissez frémir 2 ou 3 minutes.

Mouillez avec 15 cl du bouillon réservé, couvrez et faites mijoter 30 minutes environ à feu doux. Juste avant de servir, battez les œufs avec le fromage, versez-les sur les tripes, remuez légèrement et laissez cuire 1 ou 2 minutes environ, jusqu'à ce que les œufs soient juste pris. La préparation doit avoir une consistance crémeuse. Servez immédiatement.

JANE ALLEN ET MARGARET GIN
OFFAL

Tajine au thon à l'huile

Pour 4 personnes

Œufs battus	6
Thon à l'huile émietté	150 g
Agneau désossé	250 g
Haricots blancs secs	50 g
Sel et poivre	
Huile d'olive	10 cl
Petit oignon émincé	1
Purée de tomate	1 cuillerée à soupe
Poivre rouge	1 cuillerée à café
Petite tranche de pain rassis râpée	1
Beurre salé fondu	30 g

Trier les haricots et les mettre à tremper quelques heures à l'avance. Les égoutter. Couper la viande en petits morceaux, l'assaisonner de sel et de poivre et la faire revenir à feu vif dans l'huile, en même temps que l'oignon émincé. Ajouter les haricots, la purée de tomate et le poivre rouge. Couvrir d'eau, porter à ébullition et faire mijoter à petit feu pendant une heure. Retirer du feu. Mettre de côté la moitié de la sauce et laisser refroidir la viande.

Ajouter le thon émietté, le pain rassis râpé et mélanger le tout avec une pincée de poivre et les œufs crus. Vérifier le sel, égaliser et faire cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) dans un moule 30 minutes environ, jusqu'à ce que la préparation soit bien rissolée. Arroser de beurre salé fondu, retirer du feu et servir chaud avec la sauce.

M. KOUKI
POISSONS MÉDITERRANÉENS

Tourte aux œufs et à la saucisse

Torta di salciccia

Servez cette tourte pour le déjeuner avec une salade, ou en entrée, coupée en petites parts triangulaires.

Pour 6 à 10 personnes

Œufs battus	12
Saucisse de porc italienne fraîche	1 kg
Persil haché menu	2 cuillerées à soupe
Parmesan râpé	45 g
Sel et poivre	
Pâte brisée *(page 166)*	500 g

Videz la saucisse et faites revenir la chair dans une grande poêle, à feu modéré. Enlevez du feu.

Ajoutez le persil et le fromage aux œufs. Salez et poivrez selon le goût. Mélangez avec la saucisse et réservez.

Abaissez la moitié de la pâte et foncez un moule de 20 cm de côté sur 2,5 cm de hauteur. Garnissez avec l'appareil aux œufs et à la saucisse et couvrez avec le reste de pâte préalablement abaissée.

Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 1 heure, jusqu'à ce que le couvercle soit doré. Sortez la tourte du four et laissez-la refroidir avant de la couper.

JOE FAMULARO ET LOUISE IMPERIALE
THE FESTIVE FAMULARO KITCHEN



Maaquouda aux crevettes

La harissa *est un condiment très pimenté utilisé en Afrique du Nord. Comme la rouille provençale, elle varie selon le goût, mais est généralement composée d'ail, de piments rouges et de cumin pilés dans de l'huile d'olive.*

Pour 4 à 6 personnes

Œufs	6
Grosses crevettes	250 g
Pommes de terre	250 g
Court-bouillon *(page 167)*	50 cl
Petite botte de persil	1
Petit oignon	1
Huile	10 cl
Harissa délayée dans 20 cl d'eau	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre	

Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée, les peler et les écraser. Faire cuire les crevettes 5 minutes dans un court-bouillon salé, les éplucher et couper la chair en petits cubes. Hacher le persil et émincer finement le petit oignon. Mélanger le tout avec l'huile, la *harissa* délayée, les œufs crus. Poivrez, saler au goût, égaliser et faire rissoler au four moyen (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) pendant 30 minutes.

M. KOUKI
POISSONS MÉDITERRANÉENS

Croquettes d'œufs aux bettes

Ovi in sublisì

Pour faire la sauce d'accompagnement des croquettes, délayez deux jaunes d'œufs avec une cuillerée à soupe d'eau froide. Dans une casserole à fond épais, faites fondre 60 g de beurre à feu doux, ajoutez 3 cuillerées à soupe de farine et remuez ce roux jusqu'à ce qu'il commence à frémir. Hors du feu, incorporez au fouet 60 cl d'eau tiède salée; remettez sur le feu et continuez à fouetter jusqu'à ébullition. Laissez tiédir une minute avant d'ajouter les jaunes d'œufs et remettez sur le feu. Fouettez jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi, sans la laisser bouillir. Hors du feu, ajoutez 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 175 g de beurre coupé en dés et fouettez régulièrement jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec les croquettes.

Pour 3 ou 4 personnes

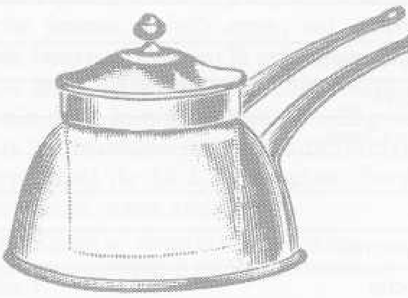
Œufs battus	4
Feuilles de bettes blanchies, exprimées et hachées	100 g
Beurre ou 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive	30 g
Ciboule hachée	1
Feuilles et fleurs de marjolaine fraîche hachées	1 cuillerée à café
Amandes grillées et hachées	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre	
Cannelle en poudre	2 pincées
Lait	15 cl
Farine	100 g
Parmesan ou *provolone* râpés	60 g
Chapelure	100 g
Huile d'olive pour friture	

Dans une casserole contenant le beurre ou l'huile chauds, mettez les bettes, la ciboule, la marjolaine, les amandes, du sel, du poivre et la cannelle. Incorporez le lait et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé. Ajoutez une cuillerée à soupe environ de farine, la moitié des œufs battus et le fromage et mélangez intimement. Laissez cuire encore une ou deux minutes, jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et laissez-la refroidir. Divisez-la en petits cylindres que vous roulez dans le reste de farine puis dans le reste d'œufs battus et enfin dans la chapelure.

Faites dorer les croquettes obtenues dans la friture de 5 à 10 minutes environ.

Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec la sauce d'accompagnement.

IPPOLITO CAVALCANTI, DUCA DI BUONVICINO
CUCINA TEORICO-PRATICA



Saucisses aux œufs

Egg Sausage

Vous pouvez les traiter comme des saucisses à la viande: les faire sauter, les pocher ou les couper en rondelles et les manger froides.

Pour 4 personnes

Œufs battus jusqu'à ce qu'ils moussent	6
Sel	1 cuillerée à café
Grains de poivre blanc écrasés	½ cuillerée à café
Poivre de Cayenne	2 pincées
Ciboulette hachée	1 cuillerée à café
Oignon haché	1 cuillerée à café
Poivron vert haché	1 cuillerée à café
Olives hachées	1 cuillerée à café
Crème fraîche épaisse	25 cl
Boyaux à saucisse de 2,5 cm de diamètre sur 20 cm de long	2

Ajoutez aux œufs tous les ingrédients, à l'exception de la crème fraîche et des boyaux. Incorporez la crème au fouet.

Ficelez une extrémité de chaque boyau en serrant très fort. Avec un grand entonnoir, remplissez-les de farce à l'œuf et ficelez l'autre extrémité, en laissant un vide de 5 cm environ pour que la farce puisse gonfler. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et jetez-y les saucisses. Enlevez du feu et laissez-les reposer dans l'eau de 30 à 40 minutes, en les remuant de temps en temps avec une cuillère (pour qu'elles ne se perforent pas) de manière que la farce ne se sépare pas. Préparez un récipient d'eau froide. Quand les saucisses sont fermes, sortez-les de l'eau chaude et mettez-les 30 minutes dans l'eau froide. Vous les conserverez sans problème au réfrigérateur.

MEL MARSHALL
THE DELECTABLE EGG AND HOW TO COOK IT

Lait lardé

Recette de Taillevent, datant de 1373.

Pour 4 personnes

Œufs	8
Lait	1 litre
Lard de poitrine maigre frais	250 g
Gingembre frais râpé (ou 1 pincée de gingembre en poudre)	1 cuillerée à café
Safran en poudre	1 pincée
Saindoux	30 g
Sel et poivre	

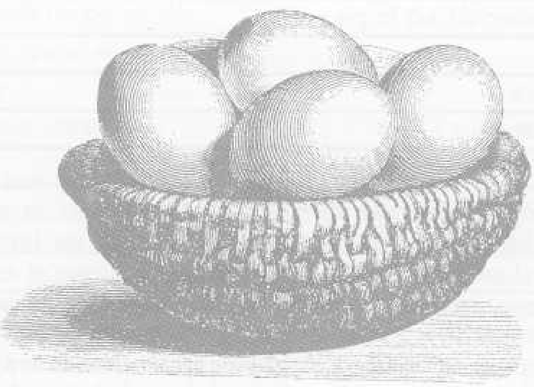
Ôtez la couenne du lard; coupez-le en petits lardons minuscules qui n'empêcheront pas de couper des tranches nettes au moment du service; graissez une poêle avec un morceau de couenne avant de mettre les lardons à fondre, sur feu doux; laissez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien rissolés, en les retournant deux ou trois fois.

Faites bouillir le lait; dans un plat creux, battez les œufs entiers en omelette, assaisonnez avec 1 pincée de gingembre et 1 pincée de safran; sans cesser de remuer avec une cuillère en bois, versez peu à peu le lait; ajoutez les lardons; versez dans un moule à soufflé; mettez à four doux (170°, 3 au thermostat) au bain-marie pendant 35 minutes, c'est-à-dire en posant le moule dans un plat à gratin rempli d'eau.

Laissez refroidir; posez une planchette sur le dessus du lait lardé et appuyez avec un poids très lourd pour former presse; laissez ainsi jusqu'au lendemain.

Démoulez; coupez des tranches fines; faites frire dans un peu de saindoux; salez, poivrez; servez très chaud.

CÉLINE VENCE ET ROBERT COURTINE
LES GRANDS MAÎTRES DE LA CUISINE FRANÇAISE



La cuisine au fromage

Crème au fromage

Cheese Custard

Pour 4 personnes

Cheddar râpé	125 g
Lait	50 cl
Œufs légèrement battus	2
Sel et poivre	
Poivre de Cayenne	1 pincée
Moutarde	1 cuillerée à café

Faites fondre le fromage dans le lait à feu doux, en remuant, sans laisser le lait bouillir. Hors du feu, ajoutez les œufs et assaisonnez avec du sel, du poivre, le Cayenne et la moutarde. Faites cuire dans un plat à four ou dans 4 petits ramequins au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) jusqu'à ce que la crème soit consistante, en comptant 20 minutes de cuisson pour un grand plat et 10 minutes pour des ramequins.

MARY MACKIRDY
RECIPES FOR YOU

Fromage fondu au four

Baked Rarebit

Pour 4 personnes

Cheddar émincé (ou cantal, saint-nectaire, comté, beaufort)	175 g
Mie de pain émiettée	125 g
Œufs légèrement battus	2
Lait	30 cl
Sel et poivre	

Beurrez un plat à four assez profond, mettez-y quelques tranches de fromage puis une couche de miettes de pain et continuez à alterner les couches jusqu'à ce que le plat soit rempli aux trois quarts. Mélangez les œufs avec le lait et l'assaisonnement et versez-les dans le plat. Faites cuire à découvert, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la préparation soit consistante et dorée à la surface.

MARY MACKIRDY
RECIPES FOR YOU

Crème au lard

Pour 2 à 4 personnes

Fromage râpé, gruyère de préférence	125 g
Crème fraîche épaisse	25 cl
Œuf battu	1
Tranches fines de lard sautées jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et émiettées	2

Mélangez intimement le fromage avec la crème et l'œuf. Ajoutez les miettes de lard. Faites cuire dans des petits plats à soufflé individuels beurrés, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la crème soit consistante et légèrement dorée.

X.-MARCEL BOULESTIN
A SECOND HELPING OR MORE DISHES FOR ENGLISH HOMES



Bavarois au parmesan

Parmesan Bavarois

Ce bavarois non sucré n'est pas un dessert mais une entrée froide. On le sert parfois directement dans son saladier ou dans sa terrine. Certains préfèrent le mouler en couronne et le garnir de cœurs de laitue ou de romaine.

Pour 4 personnes

Parmesan râpé	30 g
Lait	30 cl
Jaunes d'œufs battus	4
Gélatine en poudre	1 cuillerée à café
Crème fraîche épaisse fouettée	12 cl

Dans une casserole, faites chauffer 25 cl de lait à feu modéré. Juste avant l'ébullition, versez-le sur les jaunes d'œufs et mélangez intimement. Remettez l'appareil obtenu dans la casserole, à feu doux, et remuez sans laisser bouillir jusqu'à ce qu'il nappe la cuillère.

Enlevez du feu et laissez refroidir en vannant.

Faites fondre la gélatine dans le reste de lait, réchauffez cette préparation sans cesser de remuer et incorporez-la à la crème refroidie. Remuez pour bien dissoudre la gélatine. Ajoutez le fromage et laissez entièrement refroidir. Incorporez la crème fouettée et dressez dans un plat de service ou dans un moule. Mettez le bavarois au réfrigérateur pendant une heure au moins jusqu'à ce qu'il soit consistant. Démoulez avant de servir si vous le désirez.

ALICE B. TOKLAS
AROMAS AND FLAVORS OF PAST AND PRESENT

Nelle savoyarde

Pour 4 personnes

Gruyère et parmesan râpés	60 g de chaque
Tranches de jambon cuit	10 à 12
Beurre	60 g
Farine	45 g
Lait	50 cl
Sel et poivre	
Muscade	
Œufs battus	6
Sauce tomate *(page 167)*	30 cl

Foncez un moule à charlotte beurré avec les tranches de jambon. Faites fondre le beurre, incorporez la farine, délayez progressivement ce roux avec le lait et laissez cuire en remuant jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et homogène. Salez, poivrez et muscadez selon le goût et incorporez les fromages. Hors du feu, incorporez les œufs.

Versez la sauce obtenue dans le moule et couvrez-le hermétiquement avec une feuille de papier d'aluminium. Mettez une grille dans une casserole profonde contenant de l'eau bouillante, posez le moule sur cette grille, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 1 heure 15 minutes, en ajoutant de l'eau si elle s'évapore trop vite.

Sortez le moule et enlevez la feuille de papier d'aluminium. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit entièrement prise. Démoulez et servez avec la sauce tomate.

JAMES BEARD
HOW TO EAT BETTER FOR LESS MONEY

Pain d'œufs à la villageoise

Pour 8 à 10 personnes

Fromage blanc dit « à la pie »	500 g
Œufs	10
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Beurre manié et ramolli dans un torchon	100 g
Lard de poitrine coupé en gros dés et blanchi s'il est très salé	100 g
Lait bouilli	50 cl
Crème fraîche épaisse chaude	17 cl

Exprimer dans un torchon le fromage blanc, et le travailler dans une terrine avec sel, poivre, pointe de muscade et le beurre. Ajouter le lard de poitrine, les œufs et le lait bouilli. Verser cet appareil dans deux moules à charlotte bien beurrés

et faire prendre au bain-marie comme une crème (au four préchauffé à 170°, 3 au thermostat). Aussitôt que le pain est raffermi (il faut environ 35 à 40 minutes), sortir le moule de l'eau, et le laisser reposer 10 minutes avant de démouler.

Renverser sur le plat au moment de servir, et arroser le pain avec quelques cuillerées de crème double épaisse, et très fraîche, chauffée un instant.

PHILÉAS GILBERT
LA CUISINE DE TOUS LES MOIS



Gratin de ricotta

Ricotta gratinata

Pour 6 personnes	
Ricotta	250 g
Farine	100 g
Œuf	1
Lait	6 cuillerées à soupe
Sel	1 pincée
Persil haché menu	60 g
Prosciutto coupé en dés	60 g
Salami coupé en dés	30 g
Beurre	30 g
Parmesan râpé	4 cuillerées à soupe

Dans une terrine, mélangez la farine avec l'œuf. Ajoutez la ricotta et délayez avec le lait en battant, jusqu'à ce que l'appareil ait la consistance d'une crème épaisse. Salez et ajoutez le persil, le jambon et le salami. Versez le tout dans un plat à four beurré de 20 cm de diamètre, recouvert de beurre et de parmesan et faites cuire au four préchauffé à 190° (5 au thermostat) pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit ferme et doré. Servez chaud.

LUIGI VOLPICELLI ET SECONDINO FREDA
L'ANTIARTUSI: 1000 RICETTE

Gâteau au fromage

Cheddar Cheese Pudding

Pour 2 personnes	
Cheddar fermier râpé	60 g
Lait	30 cl
Mie de pain blanc émiettée	60 g
Sel et poivre	
Moutarde	½ cuillerée à café
Œuf légèrement battu	1

Portez le lait à ébullition, versez-le sur les miettes de pain, ajoutez le fromage, l'assaisonnement et la moutarde et incorporez l'œuf. Faites cuire dans une tourtière graissée de 60 cl, au four préchauffé à 190° (5 au thermostat) pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que le gâteau ait bien doré et monté. Servez immédiatement.

AUDREY PARKER
COTTAGE AND COUNTRY RECIPES

Fromage au four à la bulgare

Pecheno Sirene po Shopski

Rincez la feta avant de l'utiliser et, si vous préférez les fromages moins salés, faites-la dessaler dans de l'eau froide pendant 1 heure au maximum. Pour varier cette recette, vous pouvez mettre des saucisses de Francfort, du salami ou des poivrons grillés, coupés en dés, avec les tomates.

Pour 4 personnes	
Feta grossièrement émiettée	400 g
Tomates hachées	200 g
Beurre coupé en copeaux	50 g
Œufs	8
Sel	
Piments forts verts ou rouges, frais	4
Paprika	

Répartissez le fromage dans quatre bols en terre beurrés allant au four. Couvrez avec les tomates et ajoutez la moitié du beurre. Faites cuire en haut du four préchauffé à 200° (6 au thermostat) de 10 à 12 minutes.

Fouettez légèrement les œufs avec une pincée de sel et versez-les sur le fromage et les tomates. Mettez un piment entier dans chaque bol, ajoutez le reste du beurre et saupoudrez d'une pincée de paprika. Remettez au four de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit cuivré. Servez chaud.

BULGARIAN CUISINE

Le pain du fermier

Farmer's Loaf

Pour 4 personnes	
Cottage cheese ou fromage blanc	500 g
Beurre ramolli	60 g
Jambon coupé en dés	125 g
Œufs battus	6
Sel et poivre	
Sauce au beurre :	
Beurre	90 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Eau salée	15 cl
Crème fraîche épaisse (facultatif)	4 cuillerées à soupe

Mettez le fromage blanc dans une terrine et incorporez le beurre ramolli puis le jambon. Salez et poivrez généreusement les œufs, incorporez-les progressivement au contenu de la terrine et versez l'appareil obtenu dans un moule beurré. Faites cuire au bain-marie, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat), pendant 1 heure, jusqu'à ce que l'appareil soit consistant. Démoulez le pain sur un plat et servez-le soit chaud avec une sauce au beurre, soit froid avec une salade.

Pour la sauce, faites fondre 60 g de beurre dans une casserole, ajoutez la farine, mélangez intimement puis versez progressivement l'eau jusqu'à ce qu'elle soit complètement absorbée, sans cesser de remuer pour empêcher la formation de grumeaux. Laissez bouillir une ou deux minutes, puis enlevez du feu et incorporez le reste de beurre dès l'arrêt de l'ébullition. Vous pouvez enrichir cette sauce en ajoutant un peu de crème fraîche dès que le dernier morceau de beurre a été absorbé.

MARY AYLETT
COUNTRY FARE



Pouding au fromage du Val d'Or

Golden Vale Savoury, Cheese Pudding

Pour 4 personnes	
Fromage caillé ou fromage blanc crémeux	175 g
Tranches fines de pain sec	8
Œufs battus	3
Bouillon (*page 165*)	15 cl
Chapelure	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre	

Tartinez les tranches de pain avec 125 g de fromage. Disposez-les en couche dans une tourtière de 90 cl qui doit être remplie aux trois quarts.

Mélangez les œufs avec le bouillon et versez-les sur le pain. Saupoudrez de chapelure, parsemez du reste de fromage coupé en petits morceaux, couvrez et faites cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que le pouding soit consistant. Avant de servir, découvrez et passez le pouding 3 minutes environ sous le gril pour dorer la surface.

IRISH RECIPES TRADITIONAL AND MODERN

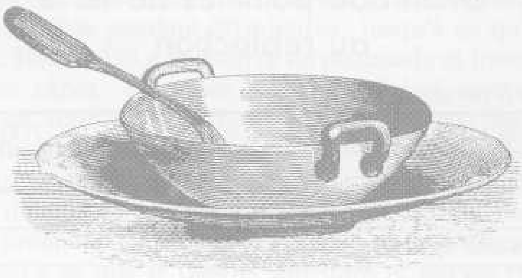
Brioche dauphinoise

Pour 8 personnes	
Tomme de Savoie coupée en dés	300 g
Emmenthal coupé en dés	300 g
Grosse brioche coupée en 8 tranches de 5 mm d'épaisseur	1
Lait	35 cl
Beurre	
Poivre du moulin	
Crème fraîche épaisse	20 cl

Mettre à tremper 24 heures à l'avance la tomme de Savoie et l'emmenthal dans le lait.

Beurrer grassement un plat allant au four et y ranger les tranches de brioche ; passer au tamis les deux fromages, les assaisonner de poivre du moulin, adjoindre la crème ; répartir sur les tranches de brioche (3 tranches) et mettre le plat à bon four moyen (180°, 4 au thermostat) pendant 30 minutes environ. Servir lorsque la préparation est bien dorée dessus et dessous.

ANDRÉ GUILLOT
LA GRANDE CUISINE BOURGEOISE



Aubergines, mozzarella, œufs et tomates au four

Tortino di melanzane e mozzarella

Pour 3 ou 4 personnes

Mozzarella coupée en tranches de 5 mm d'épaisseur	250 à 300 g
Aubergines de 15 cm de long environ parées, épluchées et coupées en tranches de 5 mm d'épaisseur	4
Œufs durs émincés	3
Grosses tomates mûres, pelées et coupées en tranches de 5 mm d'épaisseur	2
Sel et poivre	
Filets d'anchois hachés	4
Persil à feuilles plates	60 g
Feuilles de basilic frais (ou 2 cuillerées à soupe de basilic séché)	15 g
Gousses d'ail	2
Huile d'olive	4 cuillerées à soupe

Mettez les aubergines sur un grand plat et saupoudrez chaque tranche d'une pincée de sel environ. Laissez dégorger à température ambiante. Égouttez et épongez les tranches entre des feuilles de papier absorbant. Étalez un peu d'anchois sur les tranches de tomate.

Dans un plat à four de service peu profond (de 20 cm sur 25 environ) ou dans une tourtière (de 25 cm de diamètre), disposez des rangées d'aubergine, d'œuf, de tomate et de *mozzarella* en les faisant chevaucher, dans l'ordre de l'énumération. Salez très légèrement (les aubergines et les anchois sont déjà salés) et poivrez.

Hachez le persil avec le basilic et l'ail. Parsemez le contenu du plat de cette préparation et arrosez le tout d'huile d'olive. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Faites cuire 30 minutes au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) puis découvrez et laissez cuire encore 10 minutes pour que l'excès d'humidité s'évapore. Le fromage doit commencer à dorer.

Servez chaud, tiède ou froid mais pas glacé.

NIKA HAZELTON
THE REGIONAL ITALIAN KITCHEN

Pizza-soufflé

Pour 6 personnes

Mozzarella, fontina ou, de préférence, *bel paese* émincé	750 g
Lait	60 cl environ
Pain de mie coupé en tranches fines	1
Sauce tomate *(page 167)*	60 cl
Origan haché menu	1 cuillerée à soupe
Œufs entiers	6
Parmesan râpé	4 ou 5 cuillerées à soupe
Beurre coupé en petits morceaux	40 g

Imbiber de lait les fines tranches de pain. Les mettre dans un plat profond en pyrex, préalablement beurré, par couches successives, recouvertes chacune de sauce tomate, assaisonnée d'origan et de fines tranches de fromages. La dernière couche de pain doit être recouverte de sauce tomate et d'origan seulement. Le plat doit être à moitié plein.

Battre ensuite les œufs avec le parmesan. Verser le tout sur le pain, en écrasant avec une fourchette de façon que les œufs soient absorbés. Ajouter encore les petits morceaux de beurre et puis laisser au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) environ 1 heure.

LES PETITS PLATS ET LES GRANDS

Macaroni au fromage de la ferme

Farmhouse Macaroni and Cheese

Pour 4 personnes

Cheddar fort ou vieux cantal grossièrement râpés	500 g
Macaroni cuits *al dente* et égouttés	250 g
Beurre	15 g
Lait	25 cl
Œufs battus	2
Sel	1 cuillerée à café
Poivre	1 pincée

Dans un plat à four graissé de 1,5 litre, mélangez les macaroni avec le beurre jusqu'à ce qu'il ait fondu. Incorporez 350 g de fromage puis le lait préalablement mélangé avec les œufs, le sel et le poivre. Saupoudrez du reste de fromage.

Faites cuire au four préchauffé à 170° (3 au thermostat) pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le lait ait été absorbé et que le fromage du dessus ait fondu en une masse dorée.

JEANNE A. VOLTZ
THE FLAVOR OF THE SOUTH

Ramequin de pain au fromage

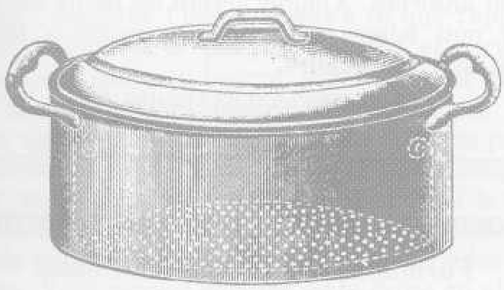
Ramequin mit Käsescheiben

Pour 4 personnes

Tranches de pain	8
Tranches de guyère (250 g environ)	8
Lait	60 cl
Œufs légèrement battus	2
Sel	
Muscade râpée	

Dans une tourtière beurrée, alternez des couches de pain et de fromage, en faisant chevaucher les tranches de chaque couche et en terminant par une couche de fromage. Mouillez avec le lait mélangé avec les œufs, du sel et de la muscade. Faites cuire au bain-marie, au four préchauffé à 220° (7 au thermostat) pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée et la préparation au lait et aux œufs consistante.

EVA MARIA BORER
TANTE HEIDI'S SWISS KITCHEN



Gratin de riz au fromage

Baked Rice and Cheese

Pour 6 personnes

Cheddar ou cantal râpés	250 g
Riz cuit	500 g
Sel et poivre de Cayenne	
Lait	25 cl environ
Chapelure	60 g
Beurre coupé en noisettes	30 g

Foncez un plat à four graissé d'une couche de riz, couvrez d'une couche de fromage râpé et assaisonnez de sel et de Cayenne. Continuez à alterner les couches jusqu'à ce que le plat soit presque rempli. Versez une quantité suffisante de lait pour immerger le riz jusqu'à mi-hauteur. Couvrez de chapelure, parsemez de beurre et faites cuire 30 minutes au four préchauffé à 180° (4 au thermostat).

RUTH BEROLZHEIMER (RÉDACTEUR)
THE AMERICAN WOMAN'S COOK BOOK

Gratin de pommes de terre au reblochon

Pour 4 à 6 personnes

Pommes de terre	700 à 800 g
Reblochon	500 g
Lait	20 cl
Crème fraîche épaisse	10 cl
Sel et poivre blanc	
Muscade râpée	
Gousse d'ail coupée en 2	1
Beurre	30 g

Épluchez, émincez les pommes de terre en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Blanchissez-les en les plongeant à l'eau froide jusqu'à ébullition maintenue 3 minutes.

Égouttez et refroidissez-les à l'eau courante. Écroûtez le reblochon tendre et crémeux.

Dans une casserole, faites fondre le reblochon dans le lait additionné de crème. Salez, poivrez et muscadez au goût.

Dans le plat à gratin frotté d'ail et grassement beurré, rangez les pommes de terre. Versez dessus le fromage fondu. Il ne doit être empli qu'à moitié, sinon le fromage déborde.

Enfournez 30 minutes à four moyen (préchauffé à 200°, 6 au thermostat). Réduisez la chauffe et laissez mijoter encore 1 heure (à 170°, 3 au thermostat). Servez brûlant en garniture de viandes blanches ou de volailles.

PIERRE ANDROUET
LA CUISINE AU FROMAGE

Nouilles fines au fromage

Tagliarini al formaggio

Pour 4 personnes

Gruyère râpé	150 g
Parmesan râpé	125 g
Farine	500 g
Œufs	3
Lait	12 cl
Sel	1 pincée
Beurre	200 g
Mie de pain émiettée	60 g

Mettez la farine et le sel dans une terrine et cassez les œufs au centre. Mélangez intimement en délayant progressivement avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse que vous laissez reposer 30 minutes dans un endroit frais. Abaissez-la très finement, laissez-la sécher et coupez-la en longues nouilles fines, ou *tagliarini*.

Faites cuire les *tagliarini* dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Battez 175 g de beurre en pommade et incorporez les fromages râpés. Égouttez les *tagliarini* et mettez-en une couche au fond d'un plat de 90 cl. Parsemez du mélange beurre-fromage. Continuez à remplir le plat en alternant les couches, et en terminant par du fromage. Saupoudrez de miettes de pain et parsemez du reste de beurre. Faites cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et servez très chaud dans le plat de cuisson.

ANDRÉ L. SIMON
CHEESES OF THE WORLD

Tarte de Bry

Cette tarte au fromage doit se manger chaude, dès la sortie du four, car elle gonfle de façon spectaculaire. Elle est aussi très bonne froide, comme un soufflé, mais évidemment moins impressionnante à voir. Vous pourrez la préparer avec de la pâte brisée ou feuilletée et avec n'importe quelle variété de fromage à pâte molle du Nord de la France. Vous obtiendrez ainsi un dessert aussi succulent qu'insolite.

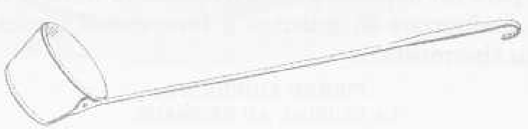
Pour 4 à 6 personnes

Brie très affiné écroûté	225 g
Pâte brisée ou feuilletée *(page 166)*	250 g
Crème fleurette (facultatif)	1 à 2 cuillerées à soupe
Œufs battus	2
Sucre semoule	1½ cuillerée à café
Gingembre en poudre	1 cuillerée à café
Safran en poudre dissous dans 1 cuillerée à café d'eau	2 pincées
Sel	

Foncez un cercle à flan de 20 cm de diamètre avec la pâte et faites cuire cette croûte à blanc de 10 à 15 minutes, au four préchauffé à 220° (7 au thermostat). Laissez refroidir.

Faites fondre le fromage à feu très doux au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, en ajoutant un peu de crème fleurette s'il est grumeleux. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez intimement. Versez cette garniture sur la croûte cuite et faites cuire la tarte au four à 190° (5 au thermostat) pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et gonflée. Servez immédiatement.

MICHÈLE BROWN
FOOD BY APPOINTMENT



Tarte au fromage

Cheese Pie

Pour 4 personnes

Cheddar râpé	60 g
Pâte brisée *(page 166)*	250 g
Beurre	60 g
Gruau d'avoine	60 g
Sel	1 pincée
Moutarde anglaise en poudre	½ cuillerée à café
Œuf battu	1

Abaissez la pâte et foncez un cercle à flan de 20 cm de diamètre. Faites fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu, incorporez le fromage, le gruau, le sel, la moutarde et l'œuf. Mélangez intimement. Faites cuire dans le cercle foncé, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) 30 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Servez avec une salade.

SHIRLEY M. HANSON (RÉDACTRICE)
FOOD FOR THOUGHT

Tarte Bourbonoise

Pour 6 à 8 personnes

Caillé ou fromage blanc frais	750 g
Feuilles de blettes hachées	500 g
Persil haché	30 g
Fleurs et feuilles de marjolaine fraîche hachées	1 cuillerée à soupe
Œufs	5
Sel et poivre du moulin	
Safran en poudre dissous dans 1 cuillerée à soupe d'eau bouillante	2 pincées
Saindoux ou beurre ramolli	100 g
Croûte de tarte de 30 cm de diamètre cuite à blanc *(page 166)*	1

Découpez menu et pilez autant de fromage qu'avons dit dessus et y ajoutez après les blettes, persil, marjolaine bien lavés et découpés, quatre œufs bien battus, du poivre pilé, la moitié du safran, le saindoux ou le beurre et mêlez le tout ensemble avec la main jusqu'à ce que tout soit bien réduit.

La mettez en croûte de pâte sur le feu (au four préchauffé à 200°, 6 au thermostat), et quand sera demi-cuite (après 15 minutes environ) pour lui donner couleur mettez-y par-dessus un œuf battu avec le reste de safran. Elle sera cuite quand la croûte de dessus commencera à se lever.

BAPTISTE PLATINE DE CRÉMONE
LE LIVRE DE L'HONNESTE VOLUPTÉ

Tarte aveyronnaise

Il vaut mieux faire cette tarte dans deux moules de 15 cm de diamètre plutôt que dans un grand moule pour une question de synchronisation; en effet, la pâte levée et la garniture seront prêtes en même temps dans des petits moules alors que, dans un grand, la garniture cuit généralement plus vite que la pâte. Dans une certaine mesure, cela dépend évidemment de votre four. Dans tous les cas, la sagesse commande de couvrir la garniture de papier beurré pendant la cuisson.

Il existe plusieurs qualités de roquefort. Si celle que vous employez est très forte, prenez-en un peu moins et compensez en ajoutant de la crème fraîche ou du lait.

Pour 1 tarte de 25 cm de diamètre ou 2 de 15 cm de diamètre

Pâte levée:	
Farine à base de blé dur, de préférence non blanchie artificiellement	150 g
Levure fraîche (ou 1 cuillerée à café de levure en poudre délayée dans 2 cuillerées à soupe d'eau tiède)	10 g
Sel	1 cuillerée à café
Œuf	1
Crème fraîche épaisse ou beurre ramolli	3 cuillerées à soupe

Garniture au roquefort:	
Roquefort	100 à 125 g
Crème fraîche épaisse	3 cuillerées à soupe
Œufs	2
Lait	4 cuillerées à soupe
Muscade fraîchement râpée	
Sel et poivre du moulin	

Pour la pâte, réchauffez la farine dans une terrine, ajoutez le sel, puis l'œuf et la levure délayée et travaillez le tout jusqu'à obtention d'une pâte légère. Ajoutez la crème ou le beurre ramolli et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit souple. Séchez-la en la saupoudrant légèrement de farine, roulez-la en boule et couvrez la terrine d'une assiette ou d'un linge. Laissez la pâte fermenter dans un endroit chaud pendant 2 heures environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume pour devenir légère et spongieuse. Rompez-la, saupoudrez-la de farine et remettez-la en boule. Si vous ne devez pas l'utiliser immédiatement, couvrez la terrine et mettez-la au frais — mais pas au réfrigérateur — jusqu'au lendemain.

Pour la garniture, commencez par écraser le roquefort en pommade. Ajoutez la crème et mélangez en remuant délicatement. Battez les œufs avec le lait — vous pouvez procéder au mixer mais ne l'utilisez pas pour le fromage et la crème — et amalgamez les deux préparations. Muscadez, poivrez et salez selon le goût. Mélangez délicatement avec une fourchette ou avec une cuillère et ne vous préoccupez pas s'il reste quelques grumeaux de fromage dans la garniture: ils fondront tout seuls à la cuisson. Ne battez pas trop fort cependant, car la crème se séparerait du fromage et, sans compromettre la saveur de la tarte, cela risquerait tout de même de donner une garniture assez plate.

Juste avant la cuisson, beurrez et farinez un moule à fond amovible de 25 cm de diamètre. Roulez la pâte en boule et posez-la au centre du moule. Aplatissez-la délicatement avec la jointure des doigts en la saupoudrant de farine de temps en temps jusqu'à ce qu'elle couvre le fond du moule. Couvrez-la d'un film de plastique ou de papier sulfurisé beurré et laissez-la reposer dans un endroit chaud pendant 25 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit redevenue très souple et ait suffisamment levé pour que vous puissiez l'aplatir à nouveau délicatement et foncer les parois du moule.

Préchauffez le four à 220° (7 au thermostat). Versez la garniture dans le moule et posez rapidement le tout sur une plaque, à mi-hauteur du four. Au bout de 15 minutes, baissez la température à 190° (5 au thermostat), couvrez la garniture de papier beurré et laissez cuire encore 10 minutes. Servez rapidement, avant que la garniture ne s'affaisse.

ELIZABETH DAVID
ENGLISH BREAD AND YEAST COOKERY

Flamiche à l'ancienne

Vous pouvez servir cette flamiche en entrée, comme plat de résistance d'un déjeuner léger ou à l'apéritif.

Pour 4 personnes	
Maroilles mi-affiné (mi-blanc)	100 g
Farine	150 g
Œufs battus	2
Eau	4 cuillerées à soupe
Sel	
Beurre	100 g

Écroûtez et écrasez le fromage au pilon. Avec la farine, formez une fontaine. Incorporez les œufs battus, l'eau et le sel. Pétrissez longuement. Laissez reposer au frais. Étendez sur une planche farinée.

Étalez au rouleau à 1,5 cm d'épaisseur.

Maniez le beurre et le fromage écrasé. Formez une boule, posez-la au milieu de la détrempe. Rabattez les bords pour l'enfermer et abaissez à 1,5 cm d'épaisseur. Pliez en portefeuille. Abaissez à nouveau à 1,5 cm dans le sens contraire. C'est le premier tour. Laissez en attente 15 minutes au frais. Recommencez encore deux fois en tournant le pâton de 90° pour croiser l'étirage de la pâte.

Cette pâte est déposée à 3 cm d'épaisseur dans la tourtière beurrée. Enfournez 35 minutes à four chaud (préchauffé à 200°, 6 au thermostat).

PIERRE ANDROUET
LA CUISINE AU FROMAGE

Gâteau au fromage d'Obwald

Le *sbrinz* est un fromage suisse dur, identique au parmesan.

Pour 6 personnes	
Sbrinz râpé	50 g
Farine	200 g
Beurre	100 g
Eau délayée avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre	10 cl
Sel	2 pincées
Garniture:	
Sbrinz râpé	150 g
Emmenthal râpé	150 g
Œufs	2
Lait	20 cl
Crème fraîche épaisse	20 cl
Sel et poivre	

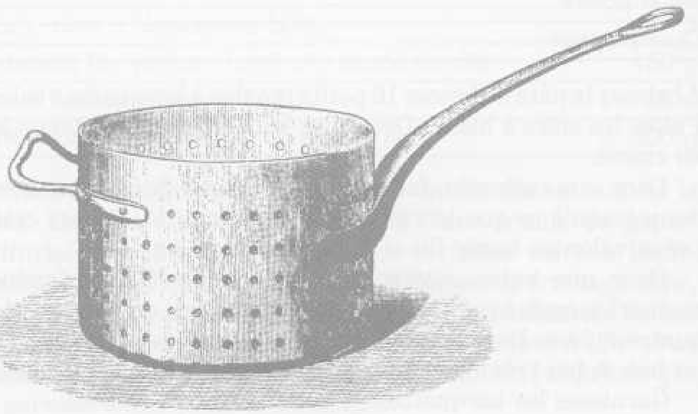
Sur une planche à pâtisserie, composez une pâte en travaillant du bout des doigts la farine, le *sbrinz*, le beurre, l'eau vinaigrée et salée. Roulez le pâton en boule. Laissez reposer 30 minutes au frais dans un linge fariné.

Entre-temps, séparez les blancs des jaunes d'œufs, battez les blancs en neige. Dans une terrine, mélangez-les avec le lait, la crème et les jaunes d'œufs. Salez, poivrez.

Abaissez la pâte à 4 mm. Graissez et foncez une tourtière. Piquez-la. Poudrez le fond de farine. Semez le fromage râpé. Versez la garniture.

Enfournez 30 à 35 minutes au four préchauffé à 200° (6 au thermostat), au moyen, par exemple, d'un écran de tôle.

PIERRE ANDROUET
LA CUISINE AU FROMAGE



Tourte rustique

Pizza rustica

En Italie, le mot *pizza* a un sens beaucoup plus large qu'en France. Dans son acception la plus vaste, il désigne une tourte. Parler de *pizza* pour cette recette risquerait d'induire en erreur les lecteurs non italiens.

En hiver, on ajoute deux saucisses de porc italiennes. On les fait d'abord dorer dans la poêle puis on les débarrasse de leur peau, on écrase la chair et on l'étale sur le fond de pâte avant d'ajouter la garniture.

Vous pouvez faire cette tourte sur une tôle à four et pincer les bords de la pâte ensemble.

Pour 6 personnes	
Ricotta ou fromage blanc frais de bonne qualité	300 g
Provolone fumé coupé en dés	150 g
Mozzarella coupée en dés	200 g
Parmesan râpé	150 g
Œufs légèrement battus	5
Jambon de Parme ou salami coupés en dés	125 g
Persil haché	3 cuillerées à soupe
Sel et poivre	1 pincée de chaque
Pâte à foncer:	
Farine	350 g
Beurre	175 g
Petits œufs légèrement battus	2
Sel	1 pincée

Pour la pâte, tamisez la farine sur une planche à pâtisserie et faites un puits au centre. Incorporez le beurre du bout des doigts. Ajoutez les œufs et le sel et pétrissez rapidement le tout. Mettez la pâte obtenue dans une terrine farinée, couvrez et laissez reposer 30 minutes. Pour la garniture, mélangez les fromages dans une terrine et ajoutez 4 œufs, le jambon ou le salami, le persil, le sel et le poivre. Réservez.

Divisez la pâte en deux morceaux, dont l'un légèrement plus grand que l'autre. Abaissez ces deux pâtons en disques suffisamment grands pour couvrir un moule plat de 30 cm de diamètre. Foncez le moule avec la plus grande abaisse et rognez les bords. Versez la garniture et couvrez avec la seconde abaisse. Pressez fermement les bords. Rassemblez les rognures de pâte et abaissez-les en bande fine. Pressez légèrement cette bande autour des bords. Piquez toute la surface du couvercle de pâte avec une fourchette et dorez avec le dernier œuf. Faites cuire au four préchauffé à 190° (5 au thermostat) pendant 1 heure environ, jusqu'à ce que le couvercle soit doré. Servez tiède ou froid.

ADA BONI
ITALIAN REGIONAL COOKING

Tarte au fromage paysanne

Country Cheese Pie

Pour 4 personnes

Cottage cheese ou fromage caillé	500 g
Pâte brisée *(page 166)*	250 g
Yogourt	6 cuillerées à soupe
Coriandre moulue	½ cuillerée à café
Muscade râpée	2 pincées
Ciboulette ou ciboule hachées	1 cuillerée à soupe
Sucre en poudre	1 cuillerée à café
Sel et poivre	
Œufs battus	3
Parmesan râpé	30 g

Préchauffez le four à 200° (6 au thermostat). Abaissez la pâte et foncez un moule à tarte de 22 cm de diamètre. Piquez ce fond de tarte et faites-le cuire à blanc pendant 10 minutes. Pendant ce temps, mélangez le fromage avec le yogourt, la coriandre, la muscade, la ciboulette ou la ciboule et le sucre dans une terrine. Salez et poivrez en goûtant l'assaisonnement avant de saler. Battez l'appareil obtenu avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajoutez progressivement les œufs et battez à nouveau vigoureusement.

Versez cette garniture sur le fond de tarte et lissez-la avec une spatule. Saupoudrez de parmesan. Faites cuire au four refroidi à 190° (5 au thermostat) pendant 45 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit dorée et gonflée. Servez aussitôt.

CAROL CUTLER
THE SIX-MINUTE SOUFFLÉ AND OTHER CULINARY DELIGHTS

« Tourbillons » de fromage

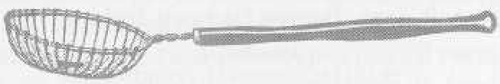
Cheese Whirls

Pour 4 à 6 personnes

Cheddar ou cantal râpés	150 g
Pâte brisée *(page 166)* faite avec du saindoux	350 g
Beurre ramolli	15 g

Abaissez finement la pâte en forme de rectangle et tartinez-la légèrement de beurre. Couvrez avec le fromage et roulez le tout comme une bûche. Coupez le rouleau obtenu en tranches et faites cuire sur une plaque, au four préchauffé à 220° (7 au thermostat) de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

BEE NILSON (RÉDACTRICE)
THE WI DIAMOND JUBILEE COOKBOOK



Corniottes

Pour 12 corniottes

Fromage blanc	250 g
Gruyère	250 g
Œufs battus	4
Crème fraîche épaisse	3 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Pâte brisée *(page 166)*	400 g

Étendez la pâte brisée en couche mince et découpez-la en rondelles (de 15 cm de diamètre) avec un bol.

Mélangez le fromage blanc avec trois œufs et la crème, salez, poivrez, râpez le gruyère, incorporez-le au mélange. Déposez quelques cuillerées de ce mélange sur chaque rondelle. Relevez les bords sur trois côtés, en les repliant. Pincez les angles. Dorez avec le dernier œuf. Faites cuire 25 minutes à four moyen (préchauffé à 180°, 4 au thermostat).

JEHANNE JEAN-CHARLES
LE LEXIQUE DES BONS PETITS PLATS

Barquettes à la crème de fromage bleu

Blauwschuitjes

Pour faire cuire les barquettes, reportez-vous aux explications données à la page 37.

Pour 6 personnes

Bleu d'Auvergne ou autre fromage bleu doux émietté	150 g
Pâte feuilletée *(page 166)*	350 g
Echalote hachée menu	1
Vin blanc sec	10 cl
Œufs légèrement battus	6
Beurre coupé en copeaux	125 g
Sel et poivre	
Quatre-épices	

Abaissez la pâte et foncez 16 petits moules à barquette ovales. Faites les cuire à blanc. Démoulez les barquettes et tenez-les au chaud.

Dans une casserole, faites cuire l'échalote dans le vin à feu doux jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié. Passez cette préparation au tamis fin et laissez-la refroidir.

Dans une autre casserole ou dans un poêlon à fondue, mettez les œufs avec le bleu, le beurre, du sel, du poivre et les quatre-épices. Incorporez le vin et mélangez avec une cuillère en bois à feu très doux jusqu'à obtention d'une crème lisse.

Garnissez les barquettes de cette crème et servez.

HUGH JANS
VRIJ NEDERLANDS KOOKBOEK

Flan au fromage et à la tomate

Cheese and Tomato Flan

Pour 4 personnes	
Cheddar râpé	175 g
Tomates pelées et émincées	250 g
Pâte brisée *(page 166)*	250 g
Œufs légèrement battus	2
Farine	15 g
Lait	30 cl
Sel et poivre	
Beurre	
Filets d'anchois	8

Abaissez la pâte et foncez un cercle à flan de 20 cm de diamètre. Faites cuire cette croûte à blanc 15 minutes au four préchauffé à 180° (4 au thermostat). Laissez tiédir.

Mélangez le fromage avec les œufs, la farine et une quantité suffisante de lait pour obtenir une pâte homogène. Étalez cette pâte sur la croûte, salez, poivrez, couvrez avec les rondelles de tomate, parsemez de beurre et assaisonnez à nouveau. Faites cuire au four à 180° (4 au thermostat) de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit consistante. Garnissez avec les filets d'anchois.

IRISH RECIPES TRADITIONAL AND MODERN

La tarte de tante Carla

Torta della zia Carla

Pour cuire la pâte à tarte à blanc, reportez-vous aux explications données à la page 75.

Pour 6 à 8 personnes	
Parmesan râpé	125 g
Œufs, dont 1 légèrement battu	3
Prosciutto (ou jambon fumé cru) coupé en dés	150 g
Sauce Béchamel *(page 167)*	25 cl
Pâte brisée *(page 166)* faite avec 1 œuf	500 g

Foncez une tourtière beurrée de 25 cm de diamètre avec la pâte. Dorez à l'œuf battu, couvrez d'une feuille de papier sulfurisé remplie de haricots secs et faites cuire à blanc. Enlevez les haricots et le papier. Mélangez le fromage râpé, les 2 œufs qui restent et le jambon avec la béchamel. Versez cet appareil sur le fond de tarte, remettez au four à 170° (3 au thermostat) et laissez cuire encore 20 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit juste consistante.

FERRUCCIO BOTTI (MASTRO PRESCIUTTO)
GASTRONOMIA PARMENSE OSSIA PARMA CAPITALE DEI BUONGUSTAI



Flans suisses au fromage

Vous pouvez remplacer la pâte brisée par des rognures de feuilletage. On peut aussi préparer ces flans en cuisant d'abord la pâte dans les moules au four à 180° (4 au thermostat) de 10 à 15 minutes, aux trois quarts seulement. On les emplit ensuite avec l'appareil, et on les cuit 15 minutes environ à four plus vif (200°, 6 au thermostat).

Pour 24 flans	
Parmesan râpé	4 cuillerées à soupe
Pâte brisée *(page 166)*	350 g
Farine	1 cuillerée à soupe
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	4
Jaunes d'œufs	2
Crème fleurette	20 cl
Beurre coupé en petits morceaux	30 g
Sucre en poudre	
Sel et poivre	
Muscade râpée	

Avec la pâte, foncez 2 douzaines de moules à tartelette, de forme ovale et creuse.

Mettez dans une terrine le parmesan râpé, la farine, les jaunes d'œufs; délayez avec la crème, et passez l'appareil au tamis, dans une casserole; ajoutez le beurre, une pincée de sucre, poivre et muscade, très peu de sel. Posez la casserole sur feu modéré; tournez l'appareil avec une cuillère, jusqu'à ce que le beurre soit dissous; retirez-le alors du feu et incorporez-lui les blancs d'œufs fouettés bien fermes.

Versez-le dans les moules, rangez ceux-ci sur des plaques à four; cuisez à four modéré (préchauffé à 180°, 4 au thermostat, pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que la garniture soit consistante et la pâte bien dorée).

URBAIN DUBOIS ET ÉMILE BERNARD
LA CUISINE CLASSIQUE



Tartelettes fermières au fromage

Farm Cheese Patties

Cette recette originaire de Kirkcudbright et vieille de 155 ans peut se préparer avec n'importe quelle variété de pâte. Vous pouvez également faire une grande tarte dans un moule de 20 cm de diamètre en comptant 25 minutes de cuisson.

Pour 18 à 24 tartelettes

Cheddar doux râpé	250 g
Pâte feuilletée ou pâte brisée *(page 166)*	500 g
Œufs battus	2
Beurre fondu	15 g
Chapelure	1 cuillerée à soupe
Crème fraîche épaisse	5 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Poivre Cayenne	
Gousse d'ail pilée, ou 1 cuillerée à café d'oignon râpé, (facultatif)	¼

Abaissez finement la pâte et foncez des moules à tartelette graissés. Mélangez le reste des ingrédients et versez-en un peu dans chaque moule. Faites cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus commence à prendre couleur.

BEE NILSON (RÉDACTRICE)
THE WI DIAMOND JUBILEE COOKBOOK

Rouleau au fromage de quatre façons

Cheese Roll, Four ways

Pour garnir et rouler cette préparation, reportez-vous aux explications données à la page 78. Pour la réchauffer, gratinez-la au four à 180° (4 au thermostat) de 10 à 12 minutes, arrosée de 30 g de beurre fondu et saupoudrée de parmesan râpé. Vous pouvez servir ce rouleau chaud ou froid, garni d'une duxelles de champignons ou de 175 g de beurre battu en crème avec 90 g de noix hachées, saupoudré de 30 g de parmesan, ou accompagné d'une sauce tomate (page 167).

Pour 8 personnes

Parmesan râpé	60 g
Beurre	30 g
Farine	2 cuillerées à soupe
Lait	25 cl
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	5
Persil haché ou bouquet de cresson (facultatif)	

Duxelles :

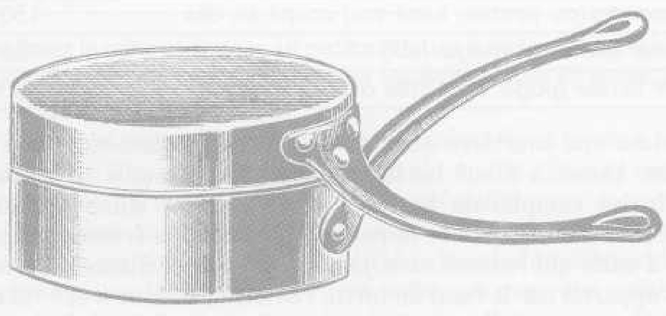
Champignons très finement hachés	125 g
Beurre	60 g
Echalotes hachées menu	3 cuillerées à soupe
Jus de citron	1 cuillerée à soupe
Sel	½ cuillerée à café
Poivre noir fraîchement concassé	2 pincées

Beurrez ou huilez une plaque à biscuits de 42 cm sur 27. Foncez-la de papier sulfurisé. Beurrez ou huilez le papier. Faites fondre le beurre à feu modéré ou vif, incorporez la farine et laissez cuire ce roux 2 minutes en remuant avec une spatule en bois — il ne doit pas brunir. Hors du feu, délayez avec le lait en fouettant vigoureusement. Remettez sur le feu et remuez jusqu'à ce que la sauce épaississe et atteigne l'ébullition. Enlevez du feu, laissez tiédir de 5 à 10 minutes puis incorporez les jaunes d'œufs battus, les blancs en neige en commençant par le tiers et le parmesan râpé. Étalez cet appareil sur la plaque et faites-le cuire 15 minutes au four préchauffé à 180° (4 au thermostat).

Pendant ce temps, préparez la duxelles: faites revenir les échalotes au beurre à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient transparentes; ajoutez les champignons, le jus de citron et l'assaisonnement. Faites cuire à feu modéré, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et que l'excès de liquide se soit évaporé.

Sortez l'appareil cuit du four et renversez-le sur deux feuilles de papier sulfurisé chevauchant dans le sens de la longueur. Garnissez-le de duxelles. Placez la garniture sur l'appareil cuit et refroidi et enroulez-le dans le sens de la largeur. Servez ce rouleau saupoudré de persil haché, ou avec un bouquet de cresson.

JULIE DANNENBAUM
MENUS FOR ALL OCCASIONS



Soufflé au fromage

Pour 4 personnes	
Gruyère râpé	150 g
Beurre	75 g
Farine	50 g
Lait bouillant	25 cl
Sel et poivre	
Muscade râpée	
Œufs, blancs séparés des jaunes	4

Faire fondre dans une casserole épaisse 50 g de beurre. Mélanger la farine et mouiller avec le lait bouillant. Saler, poivrer, un peu de noix de muscade râpée. La sauce doit avoir la consistance d'une béchamel épaisse.

Hors du feu, ajouter le reste de beurre et incorporer les jaunes d'œufs, un par un, en travaillant vivement à la spatule de bois. Ajouter le gruyère râpé (réservez-en 1 cuillerée à soupe). Monter les quatre blancs en neige très ferme et les incorporer à la sauce.

Mettre cet appareil dans un moule à soufflé de 20 cm de diamètre beurré. Parsemer du reste de gruyère râpé. Ne remplir le moule qu'à moitié de sa hauteur. Cuire au four (préchauffé à 180°, 4 au thermostat) pendant 30 à 40 minutes. Servir dans le moule.

EUGÉNIE BRAZIER
LES SECRETS DE LA MÈRE BRAZIER

Le parfait soufflé au Cheddar

Perfect Cheddar Cheese Soufflé

Pour 6 personnes	
Cheddar râpé	175 g
Beurre	30 g
Farine	2 cuillerées à soupe
Lait	30 cl
Jaunes d'œufs	3
Sel	1 cuillerée à café
Aneth ou ciboulette hachés	45 g
Blancs d'œufs battus en neige	5

Faites fondre le beurre dans une casserole. Quand il ne mousse plus, incorporez la farine et délayez progressivement avec le lait jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs un à un puis le fromage dont vous réservez une cuillerée à soupe, le sel et les herbes. Ajoutez le tiers environ des blancs en neige puis le reste, sans trop mélanger.

Versez l'appareil obtenu dans un plat à soufflé beurré de 2 litres. Parsemez du reste de fromage râpé. Faites cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) de 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que le soufflé ait monté et soit doré en surface.

SONDRA GOTLIEB
THE GOURMET'S CANADA



Biscuits fourrés au chester

Chester Cakes

Ces biscuits salés sont également excellents sans la garniture et se conservent bien dans une boîte en fer.

Pour 12 biscuits fourrés environ	
Chester râpé	175 g
Beurre ramolli	175 g
Farine	175 g
Sel et poivre de Cayenne	
Crème fraîche épaisse	2 cuillerées à soupe

Garniture au chester:	
Chester râpé	60 g
Beurre ramolli	60 g

Battez le beurre en crème sur une plaque de marbre puis incorporez à la main la farine, le fromage, sel, poivre de Cayenne et la crème en travaillant le plus légèrement possible, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Farinez-vous les mains, roulez la pâte en boule et laissez-la reposer au frais pendant 1 heure environ.

Abaissez la pâte sur 5 mm environ d'épaisseur et coupez-la en ronds de 2,5 cm de diamètre. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laissez-les tiédir sur la plaque de cuisson.

Pour la garniture, battez le chester en crème avec le beurre et fourrez les biscuits deux par deux. Réchauffez-les légèrement et servez-les sur un plat chaud.

ANDRÉ L. SIMON
CHEESES OF THE WORLD

Soufflé de semoule au fromage

Grießschaum-Auflaut mit Käse

Pour 4 personnes

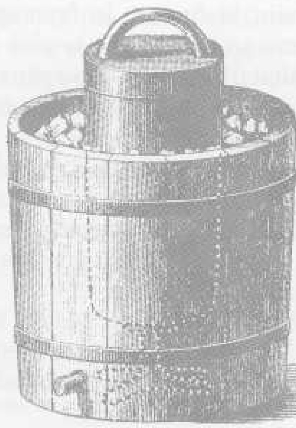
Semoule	100 g
Parmesan râpé	60 g
Emmenthal râpé	60 g
Lait	50 cl
Beurre	60 g
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	5
Sel	1 pincée
Paprika	1 pincée

Dans une casserole, portez doucement à ébullition le lait et le beurre. Jetez-y la semoule en pluie et faites cuire à feu doux pendant quelques minutes, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Enlevez du feu et laissez tiédir. Pendant ce temps, graissez un moule à gâteau de 1 litre ou quatre petites timbales.

Incorporez les jaunes d'œufs et les fromages râpés à la préparation à la semoule, assaisonnez de sel et de paprika et incorporez les blancs en neige.

Versez l'appareil obtenu dans le moule ou dans les timbales que vous placez dans un bain-marie. Faites cuire au four préchauffé à 220° (7 au thermostat) pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus du soufflé soit croustillant et doré. Servez dans le récipient de cuisson.

HERMINE KIEHNLE ET MARIA HÄDECKE
DAS NEUE KIEHNLE-KOCHBUCH



Boulettes de parmesan

Parmesan Balls

Pour 10 à 12 personnes

Parmesan râpé	75 g
Blancs d'œufs battus en neige	2
Poivre de Cayenne	
Huile de friture	

Mélangez 60 g de parmesan avec les blancs en neige et du Cayenne. Roulez cette préparation en boulettes, en vous saupoudrant les mains avec le reste de fromage au lieu de les fariner. Faites frire les boulettes obtenues, six par six, dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Empilez-les sur un plat chaud et servez immédiatement.

MARY MACKIRDY
RECIPES FOR YOU

Soufflé suisse au fromage

Waadtländer Käseauflauf

Il existe presque autant de recettes de ce soufflé que de cantons suisses. Vous pouvez également alterner des tranches de pain épaisses et de fromage dans le plat et les napper de mélange aux œufs et au lait bien assaisonné.

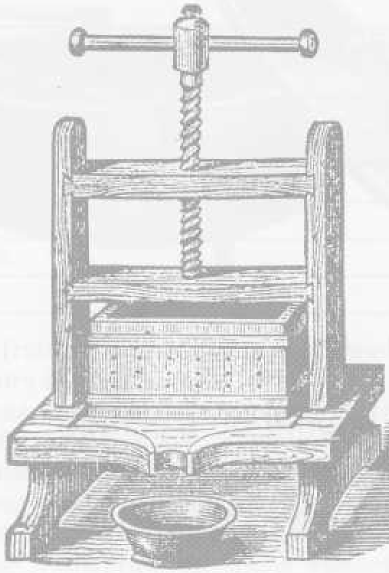
Pour 4 personnes

Emmenthal râpé	150 à 200 g
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	4
Sel	
Muscade râpée	
Lait (ou moitié lait et moitié crème fraîche)	50 cl
Tranches de pain blanc épaisses	8
Beurre	100 g
Kirsch	2 cuillerées à soupe

Fouettez les jaunes d'œufs avec du sel, de la muscade et le fromage râpé. Versez progressivement le lait, ou le lait et la crème fraîche, et incorporez les blancs en neige. Faites dorer le pain sur les deux faces dans le beurre.

Disposez le pain en couches dans un plat à soufflé graissé et versez le kirsch puis l'appareil aux œufs. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le soufflé soit doré. Servez immédiatement.

GRETE WILLINSKY
KULINARISCHE WELTREISE



Soufflés à la Suissesse

La composition de ces petits soufflés est identique à celle d'un soufflé au fromage ordinaire, sauf qu'ils contiennent un blanc en neige de moins. Le résultat ne ressemble cependant absolument pas à un soufflé classique, mais fait presque penser à des quenelles.

Pour 6 personnes

Parmesan râpé	100 g
Lait	25 cl
Farine	40 g
Sel et poivre blanc du moulin	
Muscade fraîchement râpée	
Beurre coupé en petits morceaux	30 g
Jaunes d'œufs	3
Blancs d'œufs battus en neige	2
Crème fraîche	35 cl

Portez le lait à ébullition, laissez-le tiédir et versez-le lentement dans la farine en remuant pour éviter la formation de grumeaux. Salez, poivrez, muscadez et faites épaissir à feu modéré, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois. Laissez refroidir pendant plusieurs minutes puis ajoutez le beurre, un peu plus de la moitié du fromage râpé et les jaunes d'œufs. Mélangez intimement et incorporez délicatement les blancs en neige.

Beurrez six moules individuels ou ramequins en porcelaine, remplissez-les aux deux tiers environ de l'appareil et mettez-les dans une grande casserole contenant une quantité suffisante d'eau chaude mais non bouillante pour les immerger aux deux tiers. Faites pocher au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les soufflés soient fermes et élastiques au toucher. Démoulez-les soigneusement un à un pour ne pas les abîmer, en faisant glisser la lame d'un couteau entre la paroi du moule et le flan. Vous pouvez effectuer cette opération à l'avance.

Beurrez un plat à four ou à gratin peu profond et suffisamment grand pour contenir les petits soufflés côte à côte sans qu'ils se touchent, ou pratiquement pas. Parsemez le fond du plat de la moitié du reste de fromage, posez les soufflés dessus, versez une quantité suffisante de crème pour les immerger jusqu'à mi-hauteur, parsemez du reste de fromage et remettez de 15 à 20 minutes au four, jusqu'à ce que la crème soit presque entièrement absorbée et qu'un léger gratin se soit formé.

RICHARD OLNEY
THE FRENCH MENU COOKBOOK

Soufflé à l'emmenthal

Emmenthaler Soufflé

Pour 4 personnes

Emmenthal râpé	100 g
Pain blanc débarrassé de la croûte et coupé en dés	250 g
Beurre	30 g
Farine	40 g
Lait (ou moitié lait et moitié crème fraîche)	60 cl
Œufs, jaunes légèrement battus et blancs montés en neige	4
Ciboulette ciselée	1 cuillerée à soupe
Sel et poivre de Cayenne	
Muscade râpée	

Faites dorer les dés de pain sur toutes leurs faces dans le beurre fondu. Mettez-les dans un plat à soufflé ou dans une cocotte beurrés. Mélangez la farine avec le lait, ou avec le lait et la crème fraîche, et faites épaissir à feu doux, sans cesser de remuer. Laissez refroidir.

Incorporez le fromage, les jaunes d'œufs, la ciboulette et l'assaisonnement dans le lait. Ajoutez ensuite les blancs en neige et versez le tout sur les dés de pain. Faites cuire au four préchauffé à 180° (4 au thermostat) de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le soufflé ait monté et soit doré.

ANNE MASON
SWISS COOKING

Fondue Genfer

Cette fondue peut se servir avec du pain grillé mais est également délicieuse avec des pâtes ou des pommes de terre en robe des champs.

Pour 4 à 6 personnes

Gruyère râpé (Emmenthal)	560 g
Crème fraîche épaisse	5 cuillerées à soupe
Jaunes d'œufs	3 ou 4
Vin blanc	8 cl
Poivre	
Muscade râpée	

Dans un caquelon à fondue, mélangez tous les ingrédients. Remuez, sur feu aussi doux que possible, jusqu'à ce que la préparation fonde et commence à épaissir. Ne la laissez pas bouillir car elle « tournerait ».

Servez dans le caquelon et tenez au chaud.

EVA MARIA BORER
TANTE HEIDI'S SWISS KITCHEN

Ramequins

Tendre, cette préparation est aussi bonne sur des macaroni, ou sur des brocoli, du céleri ou du chou-fleur étuvés et légèrement mouillés de leur jus de cuisson.

Cette recette date du début du XIXe siècle.

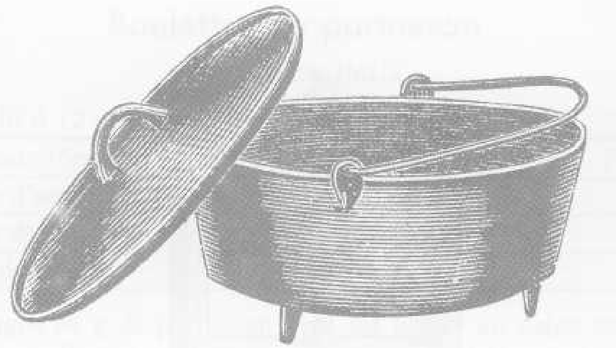
Pour 6 personnes

Chester ou cantal râpés	125 g
Double *gloucester* râpé	125 g
Petit pain débarrassé de la croûte et émietté	1
Crème fleurette	12 cl
Beurre	125 g
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	4
Vin blanc sec (facultatif)	17 cl

Faites bouillir la mie de pain dans la crème pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Dans un mortier, battez les fromages et le beurre avec les jaunes d'œufs et le mélange à la crème. Ajoutez le vin selon le goût et incorporez les blancs en neige.

Faites cuire cette préparation dans six ramequins beurrés, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat), 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Mangez très chaud.

MRS RUNDELL
MODERN DOMESTIC COOKERY



Soufflé au fromage et à la tomate

Tomato Cheese Soufflé

Pour 4 personnes

Cheddar ou gruyère râpés	175 g
Purée de tomates	12 cl
Beurre	30 g
Farine	3 cuillerées à soupe
Lait	17 cl
Feuille de laurier	1
Clou de girofle	1
Brins de persil	4
Fines rouelles d'oignon	4
Aneth	2 pincées
Sel et poivre	
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige avec 1 pincée de sel	4
Moutarde anglaise en poudre	1 pincée

Faites fondre le beurre, incorporez la farine et laissez cuire ce roux jusqu'à ce qu'il mousse et bouillonne, sans le laisser prendre couleur. Portez le lait à ébullition avec le laurier, le clou de girofle, le persil, l'oignon et l'aneth et passez-le dans le roux. Incorporez la purée de tomates sans cesser de remuer et ajoutez le fromage.

Salez et poivrez selon le goût. Enlevez du feu.

Battez légèrement les jaunes d'œufs, ajoutez la moutarde et mélangez intimement. Incorporez progressivement cet appareil à la sauce au fromage en battant rapidement et régulièrement entre chaque addition. Incorporez enfin les blancs en neige. Faites cuire ce soufflé dans un plat à soufflé, au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien gonflé et doré en surface. Servez immédiatement.

LOUIS P. DE GOUY
THE GOLD COOK BOOK

Fondue aux truffes

Pour 4 à 6 personnes	
Fontine de Piémont ou fromage à fondue	400 g
Truffe blanche fraîche, coupée en tranches fines	1
Lait	50 cl
Beurre	100 g
Jaunes d'œufs	8
Poivre blanc	

Découpez le fromage en petits dés et laissez-le macérer dans le lait plusieurs heures.

Placez dans une sauteuse la moitié du beurre avec les jaunes d'œufs et le fromage, ajoutez le lait dans lequel le fromage a macéré et mélangez le tout continuellement au fouet: la sauteuse doit chauffer au bain-marie dans un récipient d'eau bouillante. Le fromage fond sous l'effet de la chaleur et se transforme en crème épaisse; ajoutez à ce moment un peu de poivre blanc et le reste du beurre coupé en petits morceaux, travaillez la crème quelques instants et servez-la parsemée de tranches de truffe.

F. ET T. RARIS
LES CHAMPIGNONS, CONNAISSANCE ET GASTRONOMIE

Pudding de fromage

Cheese Pudding

Pour 2 personnes	
Chester râpé	125 g
Lait	30 cl
Mie de pain émiettée	90 g
Œufs, blancs séparés des jaunes et battus en neige	2
Sel et poivre	
Moutarde anglaise en poudre	1 cuillerée à café

Portez le lait à ébullition et incorporez les miettes de pain. Hors du feu, ajoutez le fromage et les jaunes d'œufs. Assaisonnez. Incorporez les blancs en neige. Faites cuire dans un plat à four beurré, au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le pudding soit doré et consistant. Servez chaud.

MARY MACKIRDY
RECIPES FOR YOU

Fondue de la Mère Tant Pis

Je prépare cette fondue dans un caquelon, ou petit poêlon en terre de 15 cm de diamètre.

Pour 4 personnes	
Gruyère coupé en petits morceaux	400 g
Gousse d'ail coupée en 2	1
Vin blanc très sec	30 cl
Poivre blanc du moulin	
Muscade râpée	
Fécule de pommes de terre délayée dans 2 cuillerées à soupe de vin blanc	½ cuillerée à café
Kirsch	3 cuillerées à soupe
Pain sec coupé en dés	

Frottez l'intérieur de votre caquelon avec le côté coupé de la gousse d'ail. Versez-y le vin, poivrez, muscadez, ajoutez le fromage et portez à ébullition. Fouettez sur feu modéré de 8 à 10 minutes: le fromage fond progressivement et le vin commence à devenir laiteux. Le fromage forme une masse au centre et le vin reste obstinément séparé: c'est le moment d'utiliser la fécule de pommes de terre.

Incorporez-la progressivement, sans cesser de battre. Petit à petit, l'appareil épaissit et le vin se mélange avec le fromage. Versez ensuite le kirsch et continuez à battre. La fondue atteint sa consistance finale. Laissez-la bouillir 1 minute. Si le goût d'alcool est trop prononcé, laissez-la bouillir 3 ou 4 minutes de plus. Goûtez encore — délicieux. Mettez le caquelon sur un chauffe-plat ou sur un réchaud à fondue réglé de manière à ce qu'elle bouillonne à peine.

Servez à chaque convive une vingtaine de dés de pain assez épais mais suffisamment petits pour faire une bouchée. Chacun en trempera un dans le caquelon commun, piqué au bout de sa fourchette.

ÉDOUARD DE POMIANE
COOKING WITH POMIANE



Fondue du Rhodope

Sindirmiyo po Rodopski

Cette fondue, qui se mange généralement avec une fourchette, peut se préparer avec de la feta, du gruyère ou tout autre fromage gras à pâte ferme.

Pour 3 ou 4 personnes

Fromage émietté ou râpé	200 g
Beurre	100 g
Eau	50 cl
Farine non blanchie artificiellement	200 g
Sel	1 cuillerée à café

Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, à feu doux. Saupoudrez de fromage, en couche homogène, et laissez-le fondre. Versez l'eau et amenez à frémissement en remuant avec une spatule en bois. Incorporez la farine et le sel et remuez jusqu'à ce que la fondue soit lisse et épaisse et se détache du fond de la casserole. Goûtez l'assaisonnement. Servez chaud, dans des bols en terre chauffés, avec du pain chaud et croustillant. Vous pouvez réchauffer cette fondue dans les bols sous le gril chaud jusqu'à ce qu'elle bouillonne.

L. PETROV, N. DJELEPOV, E. IORDANOV ET S. UZUNOVA
BULGARSKA NAZIONALNA KUCHNIYA



Welsh Rabbit (Rare-bit)

Pour enrichir ce rabbit, vous pouvez ajouter un peu de Worcester sauce et de moutarde et faire dorer le pain dans du saindoux comme l'auteur le suggère.

Pour 1 personne

Cheddar ou *chester* grossièrement râpés	60 g
Beurre	15 g
Bière blonde anglaise	4 cuillerées à soupe
Sel et poivre	
Tranche de pain grillée et beurrée	1

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la bière, une pincée de sel et deux de poivre. Juste avant l'ébullition, incorporez le fromage (remuez-le à peine, juste assez pour le faire fondre). Ne laissez en aucun cas la préparation bouillir après y avoir incorporé le fromage. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit mélangé au reste.

Mettez la tranche de pain grillée et beurrée dans une assiette allant au feu, versez rapidement la préparation dessus et faites dorer quelques secondes sous le gril.

DOROTHY HARTLEY
FOOD IN ENGLAND

Raclette

Johanna Spyri a parfaitement décrit ce prototype de tous les plats nationaux suisses à base de fromage fondu dans *Heidi,* avec la célèbre scène au cours de laquelle le grand-père fait fondre le fromage sur un feu de bois. Fondamentalement la raclette n'est que cela — du fromage fondu sur le feu. Dans le Valais et dans les restaurants de toute la Suisse, on la prépare sur un feu de bois. On coupe en deux le fromage dont on expose le côté coupé à la flamme jusqu'à ce qu'il commence à fondre. On racle alors — d'où le nom de la recette — le fromage fondu sur une assiette chaude et on le mange avec des petites pommes de terre à l'eau, des cornichons et des oignons au vinaigre. La raclette se fait facilement dans une cheminée d'appartement. En Suisse, on la prépare à table dans des petits réchauds électriques spéciaux, ce qui est beaucoup moins romantique mais plus pratique.

Pour 4 personnes

Tilsit ou gruyère en un seul morceau	350 g environ
Jaune d'œuf (facultatif)	1

Avec une fourchette à rôtir le pain, piquez le fromage et maintenez-le devant un feu de bois ou sur des braises. Raclez-le dans un plat chaud au fur et à mesure qu'il fond.

Pour une raclette facile à préparer et aussi savoureuse, quoique moins authentique, beurrez l'intérieur d'un plat allant au four, écroûtez le fromage et mettez-le dans le plat. Dorez finement au jaune d'œuf et faites fondre au four préchauffé à 230° (8 au thermostat) pendant 15 minutes.

EVA MARIA BORER
TANTE HEIDI'S SWISS KITCHEN

Rôties au fromage à l'écossaise

A Scotch-Rabbit

Certains gourmets préparent ce plat avec du vin rouge, mais la bière se marie mieux avec le goût du fromage. D'autres encore ne prennent que du fromage tendre et affiné, ou un mélange des deux.

La Guinness est la bière brune moderne qui ressemble le plus au porter. Vous pouvez remplacer la broche à fromage d'autrefois par un poêlon à fondue.

Pour 4 personnes	
Stilton, gouda ou chester râpés	175 g
Beurre (facultatif)	60 g
Porter ou bière brune anglaise forte	15 cl
Moutarde	1 cuillerée à café
Poivre	
Pain grillé chaud, beurré selon le goût	

Mettez le fromage sur une broche à fromage ou sur un plat allant au feu, avec le beurre selon le goût. Ajoutez la bière, la moutarde et poivrez selon le goût. Remuez sur feu doux jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu et faites-le dorer 2 minutes sous le gril. Tenez au chaud, si possible, au-dessus d'une casserole d'eau chaude ou sur un réchaud à alcool. Servez des toasts chauds, avec ou sans beurre, dans un plat séparé. Le fromage se verse à la louche sur les toasts.

MARGARET DODS
THE COOK AND HOUSEWIFE'S MANUAL

Welsh Rabbit à la bostonienne

Rum Tum Tiddy, Rink Tum Ditty, etc.
(Old Boston-Style)

Pour 4 personnes	
Cheddar ou cantal râpés	350 g
Oignon haché	1
Beurre	15 g
Sel	1 cuillerée à café
Poivre	
Tomates pelées, épépinées, hachées et cuites jusqu'à ce qu'elles soient tendres	250 g
Sucre en poudre	1 cuillerée à soupe
Œuf légèrement battu	1

Faites dorer l'oignon dans le beurre à feu très doux, assaisonnez et ajoutez les tomates avec le sucre. Laissez cuire jusqu'à ce que l'appareil soit sur le point de frémir, sans le laisser bouillir. Ajoutez le fromage petit à petit, en secouant la casserole jusqu'à ce qu'il soit entièrement fondu. Incorporez délicatement l'œuf et servez très chaud.

BOB BROWN
THE COMPLETE BOOK OF CHEESE



Fromage grillé

Toasted Cheese

Adaptation d'un plat célèbre à l'époque victorienne. Les quantités semblent très faibles mais suffisent à faire une entrée pour 8 personnes.

Pour 4 personnes	
Cheddar affiné râpé	250 g
Beurre	90 g
Crème fraîche épaisse	8 cuillerées à soupe
Jaunes d'œufs	3
Sel et poivre	
Poivre de Cayenne	

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez le reste des ingrédients sans cesser de remuer vigoureusement et laissez cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Maintenez en dessous de l'ébullition et laissez épaissir. Répartissez dans quatre ou huit ramequins et faites légèrement dorer sous le gril. Servez avec une grande quantité de mouillettes de pain grillé ou avec des morceaux de pain passés au four.

JANE GRIGSON
FOOD WITH THE FAMOUS

Soupe au fromage

Glarus

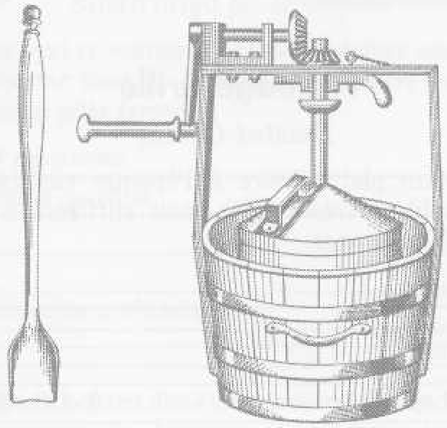
Au lieu de mélanger le pain et le fromage dans une poêle, vous pouvez en faire une crêpe que vous cuirez sur les deux faces. Dans ce cas, doublez la quantité de beurre.

Pour 3 ou 4 personnes	
Gruyère râpé	125 g
Tranches fines de pain passées au four	250 g
Eau bouillante	60 cl
Beurre	30 g

Dans une terrine, alternez des couches de fromage et de pain. Mouillez avec l'eau et laissez 10 minutes. Pressez fermement et jetez l'excès d'eau.

Faites fondre le beurre dans une poêle à feu modéré et ajoutez le pain et le fromage. Faites cuire sans cesser de remuer 2 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que la soupe soit satinée. Servez très chaud.

HELEN GUGGENBÜHL
THE SWISS COOKERY BOOK



Feuilles de vigne farcies au fromage

Cheese in Vine Leaves

Cette recette originaire de Trôo, village troglodytique situé dans le Loir-et-Cher, peut se préparer avec un vieux morceau de fromage, comme on le faisait autrefois. En hiver, des feuilles de vigne en saumure remplaceront avantageusement les fraîches. Achetez-les emballées sous vide ou conservées dans un baquet à saumure: en boîte, elles sont trop tendres. Leur goût frais et légèrement citronné a un effet revivifiant sur le fromage. Autrefois, on faisait cuire ces feuilles farcies au four dans le feu mourant, dès la sortie du pain, et on les mangeait ensuite avec le pain encore chaud.

Pour 4 personnes

Cubes de fromage de 2 cm de côté	12
Feuilles de vigne fraîches ou en saumure	12
Tranches de pain frais ou passées 5 minutes au four	12

Si vous utilisez des feuilles de vigne fraîches, lavez-les et enveloppez-en les cubes de fromage. Serrez les petits paquets obtenus les uns contre les autres, côté pliure vers le bas, dans un plat à four et faites-les cuire au four préchauffé à 230° (8 au thermostat) pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les feuilles noircissent et attachent légèrement et que les paquets soient tendres au toucher. Sortez-les du four et servez-les sur les tranches de pain.

Si vous avez des feuilles en saumure, arrosez-les d'eau bouillante, séparez-les délicatement avec une cuillère en bois et laissez-les dessaler de 20 à 30 minutes. Ensuite, égouttez-les, couvrez-les généreusement d'eau froide et goûtez-en un peu: elles sont prêtes quand elles ne sont plus trop salées. Si elles sont encore très fortes, ébouillantez-les à nouveau. Enveloppez-en les cubes de fromage et procédez comme pour des feuilles fraîches.

JANE GRIGSON
OBSERVER MAGAZINE

Ravioli au fromage

Sciatt di bitto

Le bitto *est un fromage au lait de vache ou de chèvre, à pâte grasse et à gros trous, originaire de Lombardie. Vous pouvez le remplacer par de la* fontina *ou du gruyère.*

Pour 4 personnes

Bitto coupé en dés	150 g
Farine de sarrasin	300 g
Farine ordinaire	150 g
Sel	
Eau-de-vie blanche	4 cuillerées à soupe
Eau tiède	25 cl environ
Huile de friture	

Salez les farines, mettez-les dans une terrine et incorporez l'eau-de-vie et une quantité d'eau tiède suffisante pour obtenir une pâte souple. Sur une planche farinée, pétrissez cette pâte, roulez-la en boule, couvrez-la avec un linge et laissez-la reposer 30 minutes.

Sur une surface farinée, abaissez-la assez finement et coupez-la en carrés de 6 cm de côté. Couvrez-en la moitié de quelques dés de fromage, posez l'autre moitié dessus et humectez les bords en les pressant pour les souder. Faites dorer les ravioli dans l'huile chaude, de 5 à 6 minutes.

GUIDO MARGIOTTA
VALTELLINA E VALCHIAVENNA RISCOPERTA DI UNA CUCINA

Poivrons farcis au fromage

Pulneni Chushki sus Sirene

Les poivrons doivent être de la variété allongée, arrondie à une extrémité et lisse. Choisissez-les à chair fine pour pouvoir y mettre davantage de farce.

Pour 2 personnes

Feta émiettée	200 g
Poivrons verts allongés	4
Persil à feuilles plates haché menu	1 cuillerée à café
Poivre noir du moulin	
Jaunes d'œufs	2
Farine	
Œuf légèrement battu	1
Huile	30 cl environ

Faites griller les poivrons sur des braises ou sous un gril modéré en les retournant souvent, jusqu'à ce que la peau se boursoufle et noircisse uniformément et que la chair soit tendre. Faites-les refroidir dans une petite casserole hermé-

tiquement fermée puis pelez-les et épépinez-les délicatement en laissant les enveloppes intactes.

Mélangez le fromage émietté avec le persil, un peu de poivre et les jaunes d'œufs. Farcissez les poivrons avec cet appareil, aplatissez-les légèrement, farinez-les en tapotant un peu de farine sur la farce au niveau de l'ouverture et roulez-les dans l'œuf battu.

Versez 2,5 cm environ d'huile dans une sauteuse suffisamment grande pour contenir les poivrons et mettez sur feu modéré. Vérifiez la température en trempant une tige de poivron dans la friture: quand elle mousse, ajoutez les poivrons. Faites-les frire en remuant de temps en temps pendant 10 minutes environ, et baissez le feu s'ils dorent trop rapidement. Servez froid, avec une salade de tomates.

SONYA CHORTANOVA
NASHA KUCHNIYA

Boulettes de fromage

Cheese Bondas

Pour cette recette, vous pouvez utiliser tous les fromages suffisamment fermes pour pouvoir être râpés comme le cantal ou le gruyère.

Pour 4 à 6 personnes

Fromage râpé	125 g
Lait	25 cl
Farine	125 g
Beurre	90 g
Sel	
Piment fort en poudre	1 cuillerée à café
Œufs battus	3
Ghî ou huile de friture	
Sauce tomate *(page 167)*	45 cl

Dans une grande casserole, faites chauffer le lait et ajoutez progressivement la farine sans cesser de remuer pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Ajoutez le beurre et dès que l'appareil épaissit, enlevez-le du feu et incorporez le fromage. Mélangez intimement. Salez et ajoutez le piment et les œufs battus. Une fois refroidi, l'appareil doit être assez épais pour être divisé en boulettes.

Faites chauffer le *ghî* ou l'huile. Divisez l'appareil en 24 boulettes environ, grosses comme des citrons, que vous plongez dans le *ghî* ou dans la friture chaude. Faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur toute la surface. Égouttez et servez immédiatement avec la sauce tomate.

PREMILA LAL
THE EGG AND CHEESE COOK BOOK

Côtelettes de scarmoza

Cotolette di scarmoza

La scarmoza *est semblable à la* mozzarella. *Vous pouvez la remplacer par n'importe quel fromage à pâte semi-molle.*

Pour 6 personnes

Scarmoza coupée en 12 tranches de 1 cm d'épaisseur	900 g
Farine	60 g
Œufs battus	2 ou 3
Chapelure	100 g
Huile de friture	

Trempez les tranches de fromage dans la farine, enduisez-les d'œufs battus et roulez-les dans la chapelure en prenant soin de couvrir les bords et les coins. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez vos côtelettes à dorer à feu très vif, une par une ou deux par deux, pendant 5 à 10 minutes environ. Gardez-les au chaud pendant que vous préparez les suivantes et servez dès que la dernière est terminée.

JEANNE CARÒLA FRANCESCONI
LA CUCINA NAPOLETANA

Fromage grillé sur la braise

Sirene na Skara

A défaut de feu de bois, vous pouvez faire cuire les petits paquets de fromage sous un gril à gaz ou électrique préchauffé. Servez-les en mézé avec l'apéritif, ou avec du thé et du pain grillé au petit déjeuner.

Pour 2 personnes

Feta coupée en 2 tranches épaisses	150 g
Beurre fondu	15 g
Paprika	

Placez chaque tranche de fromage sur une feuille de papier sulfurisé bien beurrée de 25 cm sur 20, saupoudrez d'une pincée de paprika et enveloppez.

Préparez un feu de charbon de bois. Quand les braises sont couvertes de cendres grises, mettez les deux petits paquets de fromage sur une grille chaude, à 10 cm environ du lit de braises et faites-les cuire en les retournant une fois pendant 2 minutes et demie à 3 minutes. Le papier doit être bien marqué par les barres chaudes de la grille et légèrement noirci mais pas carbonisé. Vous pouvez jeter des aiguilles de pin sur les braises juste avant la cuisson pour rehausser le goût du fromage. Apportez les petits paquets à table, ouvrez-les et déposez chaque tranche sur une assiette chaude, côté paprika vers le haut. Arrosez de beurre fondu chaud.

SONYA CHORTANOVA
NASHA KUCHNIYA

Beignets genevois au fromage

Genfer Käsebeignets

Ces beignets constituent une entrée chaude et copieuse pour 8 personnes, ou un plat de résistance pour 4, accompagné d'une salade et de légumes.

Pour 4 à 8 personnes	
Emmenthal ou gruyère coupés en 8 tranches de 1 cm d'épaisseur sur 8 cm de côté	500 g
Farine	125 g
Sel et poivre	1 pincée de chaque
Œuf	1
Vin blanc chaud	30 cl
Blancs d'œufs battus en neige	2
Moutarde	
Graisse de friture	

Tamisez la farine dans une terrine et assaisonnez-la. Faites un puits au centre et cassez l'œuf dedans. Amalgamez-le progressivement dans la farine puis incorporez lentement la moitié environ du vin. Battez vigoureusement et incorporez le reste de vin et les blancs en neige.

Tartinez finement les tranches de fromage de moutarde et trempez-les dans la pâte à beignets. Faites-les dorer sur les deux faces dans la friture très chaude. Servez chaud.

GRETE WILLINSKY
KULINARISCHE WELTREISE

Boulettes de caillé de Moravie

Hanácké Noky

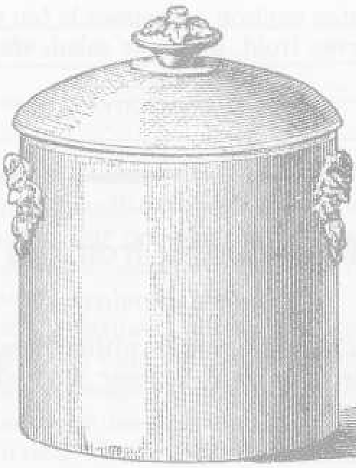
Le quark *est un fromage mou au goût piquant, semblable au caillé. Pour le faire vous-même, mettez du yogourt, du babeurre épais ou de la crème aigre dans un linge que vous suspendez pour l'égouttage. Vous pouvez aussi utiliser le caillé préparé selon les explications données à la page 10.*

Pour 8 à 10 personnes	
Quark ou caillé	400 g
Beurre, dont 75 g ramollis et le reste fondu	175 g
Œufs légèrement battus	3
Sel	
Lait	35 cl
Farine	
Pumpernickel rassis râpé	30 g

Mettez le fromage dans une terrine et incorporez progressivement le beurre ramolli, les œufs et une pincée de sel. Ajoutez le lait en alternant avec la farine jusqu'à obtention d'une pâte souple. La quantité de farine dépend de la consistance du fromage. Quand la pâte est homogène, formez des boulettes avec une cuillère trempée dans de l'eau froide. Portez une grande casserole d'eau à ébullition, jetez-y les boulettes et faites-les pocher 10 minutes. Quand elles remontent à la surface, prélevez-en une et coupez-la en deux pour vérifier la cuisson.

Quand elles sont cuites, égouttez-les, saupoudrez-les de miettes de pain et arrosez-les de beurre fondu.

JOZA BŘÍZOWÁ ET MARYNA KLIMENTOVÁ
TSCHECHISCHE KÜCHE



Cervelle de Canut, ou Claqueret battu aux petites herbes

Pour 6 à 8 personnes	
Fromage blanc « mâle »	500 g
Sel et poivre	
Echalotes très finement hachées	2
Fines herbes hachées	60 g
Gousse d'ail écrasée	1
Crème fraîche épaisse (facultatif)	4 cuillerées à soupe
Vin blanc (facultatif)	2 cuillerées à soupe
Huile (facultatif)	2 cuillerées à soupe
Vinaigre (facultatif)	1 cuillerée à café

Choisir un fromage blanc « mâle », c'est-à-dire pas trop mou, que l'on commence à battre comme si c'était sa femme. Quand on l'a bien claqué, il devient « claqueret ». Et c'est en cet instant suprême que l'on y met du sel, du poivre, des « chaillottes », des petites herbes, et que l'on pique d'ail pour tenir la langue au frais.

En outre, le dimanche on y ajoute de la crème, du vin blanc, un peu d'huile et un filet de vinaigre. En précisant qu'un « claqueret » réussi ne « reproche jamais ».

FÉLIX BENOIT ET HENRY CLOS JOUVE
LA CUISINE LYONNAISE

Rouleau au fromage et aux pissenlits

Cheese and Dandelion Roll

Pour 4 personnes

Cheddar ou cantal râpés	125 g
Feuilles de pissenlits ou autres légumes verts blanchis et hachés	500 g
Beurre	15 g
Ketchup	2 cuillerées à soupe
Raifort râpé	1 cuillerée à soupe
Semoule de maïs ou riz cuits	200 g
Œufs durs émincés	2
Sauce tomate *(page 167)*	30 cl

Mélangez le fromage, les pissenlits, le beurre, le ketchup, le raifort et la semoule ou le riz et façonnez cette préparation en rouleau. Faites cuire 25 minutes sur une plaque graissée, au four préchauffé à 180° (4 au thermostat). Dressez sur un plat de service chaud, garnissez de rondelles d'œufs durs et servez avec la sauce tomate.

ANDRÉ L. SIMON
CHEESES OF THE WORLD

Fondue bruxelloise

Pour 6 personnes

Gruyère râpé	125 g
Parmesan râpé	100 g
Poivre de Cayenne	1 pincée
Muscade râpée	2 pincées
Jaunes d'œufs	5
Sel et poivre	
Sauce Béchamel *(page 167)*	50 cl
Eau	2 cuillerées à café
Huile d'arachide	1 cuillerée à soupe
Œufs légèrement battus	3
Farine	4 cuillerées à soupe
Mie de pain émiettée	125 g
Huile ou graisse de friture	
Brins de persil	12

Incorporez le gruyère, le parmesan, le Cayenne, la muscade, les jaunes d'œufs, du sel et du poivre selon le goût à la béchamel. Faites cuire cette sauce à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'elle épaississe, sans la laisser bouillir. Enlevez-la du feu.

Beurrez généreusement un plat à four de 32 cm sur 22 ou de 22 cm de côté et étalez-y uniformément la sauce avec une spatule. Couvrez-la de papier sulfurisé beurré et mettez-la au moins une nuit au réfrigérateur. Elle deviendra très ferme. Découpez-la en carrés, rectangles, ronds ou losanges.

Incorporez l'eau et l'huile d'arachide aux œufs en salant et poivrant selon le goût. Farinez les croquettes sur toutes leurs faces, trempez-les dans le mélange aux œufs et secouez pour en ôter l'excès. Enduisez-les enfin de miettes de pain en tapotant avec la lame d'un couteau pour les faire adhérer. Faites-les frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées et égouttez-les sur du papier de cuisine. Faites frire le persil et garnissez-en les croquettes.

NIKA HAZELTON
THE BELGIAN COOK BOOK

Caillé ou cottage cheese

Curd or Cottage Cheese

Au lieu de hacher le fromage pour le mélanger avec la crème, vous pouvez les écraser ensemble. Vous pouvez aussi le sucrer et y incorporer de la crème fraîche et un peu de muscade, sans saler ni poivrer; ou, encore, le hacher menu, le saler selon le goût, incorporer très peu de crème ou de beurre et le diviser en boulettes.

Si vous utilisez du lait pasteurisé, rendez-le aigre en ajoutant une cuillerée à soupe de vinaigre ou de jus de citron. Pour égoutter le caillé, reportez-vous aux explications données à la page 10.

Pour 1 kg environ de fromage

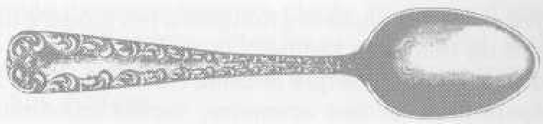
Lait aigre	4 à 5 litres
Sel et poivre	
Crème fraîche épaisse	60 cl

Mettez le lait dans une casserole à feu aussi doux que possible ou au four entrouvert préchauffé à la température la plus basse, jusqu'à ce que le caillé se sépare du petit lait pour former une masse compacte entourée de liquide clair.

Coupez le caillé en carrés avec un couteau, en remuant la masse jusqu'à ce qu'elle soit aussi chaude que votre doigt peut le supporter et que le petit lait apparaisse autour.

Versez ce fromage dans un sac et suspendez-le pour le faire égoutter dans un endroit frais pendant 3 à 4 heures ou toute une nuit si vous le préparez le soir. Au moment voulu, sortez-le du sac, hachez-le grossièrement avec un couteau, salez-le, poivrez-le et ajoutez la crème fraîche.

THE BUCKEYE COOKBOOK: TRADITIONAL AMERICAN RECIPES



Foudjou

Cette recette de fromage fort, originaire de la basse Ardèche, prévoit que seuls les fromages de fin de saison, en octobre, sont bons pour être gardés jusqu'au Mardi gras. On ne doit jamais vider le pot. Un grand amateur originaire de la région signale qu'il a connu une maison où, jamais depuis quinze ans, le fond de la «brêche» (pot) n'a été visible!

Pour 1 kg de fromage environ

Tommes de chèvre fraîches	500 g
Tommes de chèvres sèches	500 g
Gousses d'ail	2 ou 3
Eau-de-vie de vin	3 cuillerées à soupe
Huile d'olive	3 cuillerées à soupe
Poivre	
Sel	
Herbes aromatiques pulvérisées (thym, marjolaine, origan, sarriette)	2 cuillerées à soupe

Écrasez les gousses d'ail au mortier, passez-les au tamis. Épluchez sommairement les tommes de chèvre sèches, râpez-les. Passez-les au tamis ou à la moulinette fine. Versez-les au fond de la terrine. Ajoutez les tommes fraîches broyées et passées au presse-purée. Arrosez le tout d'eau-de-vie, d'huile d'olive. Assaisonnez fortement de poivre, ajoutez la pâte d'ail. Ajoutez du sel et les herbes. Malaxez le tout pour que les ingrédients soient bien mélangés. Versez le tout dans un pot muni d'un couvercle. Bouchez-le bien. Rangez-le dans un coin frais de la cave. Laissez-le fermenter de 2 à 3 mois avant de l'ouvrir. On le consomme avec des pommes de terre chaudes que l'on pèle sur le moment.

PIERRE ANDROUET
LA CUISINE AU FROMAGE

Fromage aux œufs du Lancaster

Lancaster County Egg Cheese

Pour 8 personnes

Œufs battus	6
Babeurre	50 cl
Sel	1 cuillerée à café
Sucre en poudre	2 cuillerées à café
Lait chaud	2 litres

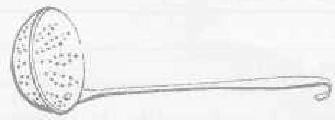
Ajoutez le babeurre, le sel et le sucre aux œufs battus. Battez légèrement et versez dans le lait chaud.

Couvrez et laissez plusieurs minutes à feu modéré ou doux, en remuant de temps en temps.

Découvrez et attendez que le caillé (le fromage) et le petit lait se séparent. Avec une écumoire, versez immédiatement et délicatement le caillé dans un faisselle et laissez-le refroidir et égoutter (équilibrez le faisselle dans une terrine dans laquelle le liquide pourra couler goutte à goutte). C'est la délicatesse avec laquelle vous verserez le fromage dans le moule qui l'empêchera de devenir solide et lourd: si vous le jetez dans un tamis, il deviendra dur comme du plomb. Il faut l'enlever très délicatement de la casserole et le poser simplement dans le faisselle.

Quand le fromage est froid et égoutté, démoulez-le sur un plat et servez-le avec du pain et de la mélasse.

JOSÉ WILSON ET BETTY GROFF
GOOD EARTH AND COUNTRY COOKING



Ricotta

Contrairement à ce qui se produit avec la plupart des fromages frais comme le fromage blanc ou à la crème, le caillé de ce fromage doux et léger se forme par l'addition d'acide au lait et non par fermentation. C'est pour cela qu'il se prépare assez rapidement. Essayez de remplacer votre fromage blanc habituel par ce fromage si prisé des Italiens et utilisez-le pour vos plats italiens (pâtes, farces ou beignets, par exemple). Vous verrez qu'il est un peu plus crémeux que les autres fromages frais, avec un caillé beaucoup plus fin.

Vous pouvez préparer un dessert léger en sucrant légèrement cette ricotta et en la saupoudrant ensuite d'une pincée de chocolat râpé ou de cannelle.

Bien que la ricotta se prépare traditionnellement avec du petit lait mélangé ou non avec du lait, cette recette exclusivement à base de lait est plus pratique pour le cuisinier moderne.

Pour 500 g environ de ricotta

Lait	1,75 litre
Vinaigre blanc distillé (ou 4 cuillerées à soupe de jus de citron fraîchement passé)	3 cuillerées à soupe
Sel (facultatif)	

Dans une casserole à fond épais en inox ou en émail, versez le lait et incorporez le vinaigre blanc ou le jus de citron.

Portez très lentement à frémissement, à feu très doux (95° au thermomètre). Vous verrez des petits grains tout autour du lait qui moussera sans paraître bouillir.

Retirez du feu, couvrez et mettez à reposer dans un endroit où la température restera entre 25 et 40°. (Un four froid, sans veilleuse, convient très bien.) Laissez coaguler pendant six heures environ, jusqu'à ce qu'une masse compacte (le caillé) flotte sur le liquide (le petit lait). La durée de la coagulation dépend de la température ambiante et des caractéristiques du lait.

Garnissez un tamis fin d'une double épaisseur d'étamine humide (ou, mieux encore, de deux couches de voilage en nylon à mailles très fines, humides) et placez le tout au-dessus d'une terrine. Avec une louche, mettez le caillé et le petit lait dans le tamis et laissez décanter jusqu'à ce que la ricotta soit épaisse comme du yogourt. Si vous la préférez plus ferme, nouez les pans du linge en forme de sac et suspendez-la pour que le petit lait s'égoutte davantage. (Par temps chaud, vous pouvez terminer cet égouttage au réfrigérateur.)

Quand la consistance de la ricotta vous convient, ajoutez un peu de sel (de 2 pincées à une demi-cuillerée à café), selon le goût. Couvrez-la et mettez-la au réfrigérateur. Au bout de 24 heures, elle sera succulente et vous pourrez la conserver sans problème pendant 4 ou 5 jours.

HELEN WITTY ET ELIZABETH SCHNEIDER COLCHIE
BETTER THAN STORE-BOUGHT

Préparations de base

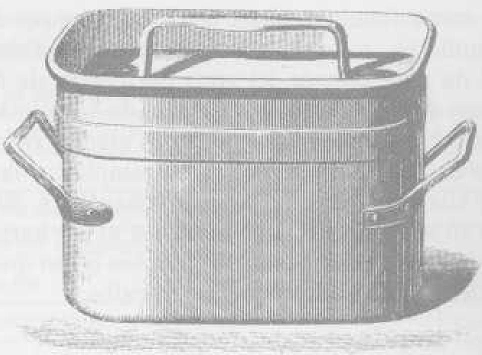
Épinards à la crème

Cette préparation peut servir de base à un gratin d'œufs durs ou de garniture à des omelettes superposées. Vous pouvez remplacer les épinards par de l'oseille hachée grossièrement que vous ferez fondre dans du beurre ; il est inutile de blanchir les feuilles si elles sont jeunes.

Pour 4 à 6 personnes

Epinards équeutés	1 kg
Beurre	30 g
Crème fraîche épaisse	12 cl
Sel et poivre	
Muscade râpée	

Portez une grande casserole d'eau à ébullition, plongez-y les épinards et faites-les blanchir 2 minutes. Égouttez-les dans une passoire, sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Exprimez-les à la main et hachez-les. Faites fondre le beurre à feu modéré et incorporez les épinards hachés. Remuez jusqu'à ce que tout l'excès d'humidité se soit évaporé. Baissez le feu, incorporez la crème, salez et poivrez selon le goût et muscadez légèrement.



Bouillon

Les éléments gélatineux comme le jarret de veau, la couenne de porc, la queue de bœuf et les pieds feront prendre le bouillon fini en une gelée ferme avec laquelle vous pourrez préparer des aspics.

Pour 2 à 3 litres de bouillon

Os charnus et parures de veau, de bœuf et de volaille	3 kg
Eau	3 à 5 litres
Carottes grattées et parées	4
Gros oignons, dont 1 piqué de 2 ou 3 clous de girofle	2
Tête d'ail entière non épluchée	1
Branche de céleri	1
Poireau fendu et lavé	1
Gros bouquet garni	1
Sel	1 pincée

Mettez les os sur une grille au fond d'une marmite à fond épais et posez la viande et les parures par-dessus. Couvrez de 5 cm d'eau froide. Amenez à ébullition à feu doux, en commençant à écumer avant le premier bouillon. Continuez à écumer en ajoutant un verre d'eau froide de temps en temps, jusqu'à cessation de la formation d'écume. Ne remuez pas pour que le bouillon ne se voile pas.

Ajoutez les légumes, le bouquet garni et le sel et enfoncez-les dans le liquide pour les immerger. Continuez à écumer jusqu'à la reprise de l'ébullition. Couvrez à moitié et faites cuire à feu très doux, à tout petit frémissement, pendant au moins 4 heures, en dégraissant la surface trois ou quatre fois. Passez le bouillon à travers une double épaisseur de mousseline humide dans une passoire placée au-dessus d'une terrine ou d'un récipient propre. Jetez les os, les parures, les légumes et le bouquet. Laissez refroidir avant d'enlever toute trace de graisse à la surface.

Pâte brisée et pâte feuilletée

A partir de cette formule, vous pourrez préparer une pâte brisée ou feuilletée, selon la manière dont vous l'abaisserez. La quantité de pâte donnée ici vous permettra de faire une tarte de 20 cm de diamètre ou six fonds de tartelettes. Pour cuire la pâte à blanc, abaissez-la dans le moule, recouvrez-la d'une feuille de papier d'aluminium et remplissez-la de haricots secs. Faites-la cuire au four préchauffé à 200° (6 au thermostat) 15 minutes. Retirez le papier et les haricots secs et remettez la pâte au four 5 ou 15 minutes selon que vous la désirez partiellement ou totalement précuite.

Pour 250 g de pâte

Farine	125 g
Sel	2 pincées
Beurre frais raffermi et coupé en dés	125 g
Eau froide	3 à 4 cuillerées à soupe

Dans une terrine, mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre et coupez-le rapidement dans la farine avec deux couteaux de table jusqu'à ce qu'il soit réduit en tout petits morceaux. Ne travaillez pas plus de quelques minutes. Délayez ensuite cette préparation avec la moitié de l'eau, à l'aide d'une fourchette. Mouillez davantage s'il le faut de manière à pouvoir ramasser la pâte avec les mains en boule ferme. Emballez cette boule dans une pellicule de matière plastique ou dans une feuille de papier paraffiné et mettez-la de 2 à 3 heures au réfrigérateur ou 20 minutes au congélateur, jusqu'à ce que l'extérieur soit légèrement gelé.

Pâte brisée: sortez la boule de pâte du réfrigérateur ou du congélateur et posez-la sur une surface froide farinée (l'idéal étant une plaque de marbre). Aplatissez-la et assouplissez-la d'abord un peu avec la main, puis en la battant doucement au rouleau à pâtisserie. Abaissez-la en partant du centre, jusqu'à obtention d'un cercle de 1 cm environ d'épaisseur. Retournez-la pour fariner l'autre côté et continuez à abaisser jusqu'à ce que le cercle ait 3 mm environ d'épaisseur. Enroulez la pâte sur le rouleau à pâtisserie et déroulez-la sur la tourtière. Rognez la pâte à 1 cm des bords, rabattez les bords à l'intérieur et pressez fermement la double épaisseur de pâte entre le pouce et l'index pour pincer les bords.

Pâte feuilletée: placez la boule de pâte sur une surface froide farinée et aplatissez-la au rouleau à pâtisserie. Retournez-la pour fariner l'autre côté et abaissez-la rapidement pour obtenir un rectangle de 30 cm de long environ sur 12 à 15 cm de large. Pliez l'abaisse en ramenant les deux côtés les plus petits du rectangle au milieu, puis pliez encore pour aligner les deux côtés pliés. Abaissez la pâte en rectangle en suivant les plis, repliez-la et mettez-la au réfrigérateur 30 minutes au moins. Donnez-lui encore deux ou trois tours avant de l'utiliser, en la remettant chaque fois au réfrigérateur.

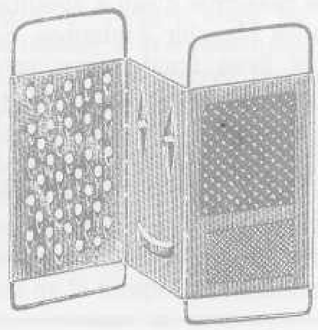
Fromage blanc frais ou caillé

Pour mesurer la température du lait avec un thermomètre de laitier, reportez-vous aux explications données à la page 10. Vous pouvez diviser par deux ou par quatre les quantités données dans cette recette et parfumer le fromage terminé de diverses façons: en ajoutant de l'ail pilé et un assortiment d'herbes fraîches, un zeste de citron râpé ou des grains de poivre vert concassés, par exemple. Vous pouvez mouler des petits fromages en forme de gâteau ou de cylindre et les rouler dans du paprika ou dans du poivre noir concassé ou les envelopper dans des feuilles de vigne. Vous pouvez aussi verser à la cuillère le caillé décanté dans des moules spéciaux appelés faisselles, saler la surface et laisser égoutter jusqu'à ce que les fromages soient assez fermes pour être démoulés. Vous aurez alors la possibilité de les parfumer, de les envelopper dans des feuilles ou de les laisser affiner en couches sur de la paille, à l'envers, pendant plusieurs jours en les salant tous les jours ou tous les deux jours, jusqu'à ce qu'ils aient atteint le degré d'affinage désiré. Vous pouvez utiliser ce caillé sans l'aromatiser pour toutes les recettes de l'Anthologie à base de caillé ou de fromage blanc frais.

Pour 1 kg de caillé

Lait	4,5 litres
Lait fermenté	2 cuillerées à soupe
Sel	

Portez lentement le lait à une température de 27°, au bain-marie, puis ajoutez le lait fermenté. Remuez profondément et intimement, couvrez et laissez reposer 24 heures au maximum à température ambiante. Si le lait ne s'est pas coagulé, mettez la casserole dans une casserole plus grande remplie d'eau tiède, couvrez et laissez reposer encore 2 heures. Quand le caillé forme une masse visiblement séparable du petit lait clair qui l'entoure, versez le tout dans une grande passoire garnie d'une étamine sèche et laissez égoutter 5 heures. Nouez ensuite fermement les coins de l'étamine et suspendez le sac obtenu pour que le caillé puisse bien égoutter. Au bout de 6 à 8 heures ou plus, selon le degré de fermenté désiré, salez et aromatisez selon le goût. Pour rendre ce fromage plus crémeux, battez-le.



Velouté

Pour 40 cl de sauce environ

Beurre	30 g
Farine	2 cuillerées à soupe
Bouillon *(page 165)*	60 cl
Sel et poivre	

Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre. Incorporez la farine et laissez cuire ce roux à feu doux de 2 à 5 minutes, en remuant. Délayez avec tout le bouillon sans cesser de fouetter, jusqu'à obtention d'une préparation sans grumeaux. Portez à ébullition à feu vif, sans cesser de fouetter. Retirez la casserole sur le coin du feu et laissez mijoter 40 minutes environ à feu très doux, en écumant de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement.

Sauce hollandaise

Pour 30 cl de sauce environ

Jaunes d'œufs	3
Eau froide	1 cuillerée à soupe
Beurre frais coupé en petits dés	250 g
Poivre blanc, poivre de Cayenne et sel	
Jus de citron passé	1 cuillerée à café

Faites chauffer un peu d'eau au bain-marie jusqu'à ce qu'elle frémisse puis mettez à feu doux. Ajoutez les jaunes d'œufs et l'eau froide et battez au fouet jusqu'à ce que les jaunes soient lisses. Incorporez le beurre par poignées, en fouettant entre deux additions jusqu'à absorption totale. Battez jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Assaisonnez de poivre blanc et de Cayenne, salez selon le goût et ajoutez le jus de citron.

Court-bouillon

Pour 1,5 litre de court-bouillon

Eau	1,5 litre
Oignons émincés	2
Carottes émincées	2
Bouquet garni	1
Sel	30 g
Vin blanc sec (facultatif)	25 cl

Dans une grande casserole, faites bouillir l'eau avec les oignons, les carottes, le bouquet garni et le sel de 10 à 15 minutes. Ajoutez le vin, selon le goût, et laissez cuire encore 15 minutes.

Sauce tomate

Hors saison, vous pouvez remplacer les tomates fraîches par des tomates en conserve.

Pour 30 cl de sauce environ

Tomates très mûres hachées	750 g
Huile d'olive	1 cuillerée à soupe
Oignon coupé en dés	1
Gousse d'ail (facultatif)	1
Persil haché	1 cuillerée à café
Basilic, marjolaine et thym	1 cuillerée à café
Sucre en poudre (facultatif)	1 à 2 cuillerées à café
Sel et poivre du moulin	

Dans une casserole en inox ou émaillée contenant l'huile, faites fondre l'oignon à feu doux sans le laisser prendre couleur. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les tomates aient réduit en pulpe épaisse. Passez le tout au tamis en pressant avec un pilon ou une cuillère. Si besoin est, faites encore réduire la pulpe à la consistance requise et rectifiez l'assaisonnement.

Sauce Béchamel

Pour 40 cl de sauce environ

Beurre	30 g
Farine	2 cuillerées à soupe
Lait	60 cl
Sel et poivre blanc	
Muscade fraîchement râpée (facultatif)	
Crème fraîche épaisse (facultatif)	

Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre. Incorporez la farine et laissez cuire en remuant de 2 à 5 minutes, à feu doux. Versez tout le lait d'un seul coup en fouettant pour obtenir une préparation sans grumeaux. Portez à ébullition à feu plus fort, toujours en fouettant. Salez très modérément. Baissez le feu et laissez cuire très doucement 40 minutes environ, en remuant de temps en temps pour que la sauce n'attache pas. Poivrez et ajoutez une pincée de muscade selon le goût. Rectifiez l'assaisonnement. Continuez à remuer jusqu'à ce que la sauce soit parfaitement lisse. Si vous préférez qu'elle soit plus riche et plus blanche, ajoutez de la crème fraîche.

Index des recettes

Ces recettes sont classées par ordre alphabétique; toutefois on les a parfois regroupées selon leur mode de préparation (œufs brouillés, omelettes composées, etc.) ou selon l'ingrédient principal utilisé. Les recettes étrangères figurent en italique.

Index Général/Glossaire

Vous trouverez dans cet index la définition de plusieurs termes culinaires utilisés dans ce livre. Les définitions sont en italique. Les recettes de l'Anthologie font l'objet d'une liste séparée, qui figure page 168.

Sources des recettes

Les sources des recettes qui figurent dans cet ouvrage sont énumérées ci-dessous. Les références indiquées entre parenthèses renvoient aux pages de l'Anthologie où vous trouverez les recettes.

Allen, Jana et Gin, Margaret, *Innards and Other Variety Meats.* © Jana Allen et Margaret Gin 1974. Édité par 101 Productions, San Francisco. Édité en Grande-Bretagne par Pitman Publishing *(Offal).* (©) Pitman Publishing 1976. Traduit avec l'autorisation de 101 Productions *(page 138).*

American Heritage, Les Rédacteurs d', *The American Heritage Cookbook.* © 1964 American Heritage Publishing Co., Inc., New York. Édité par American Heritage Publishing Co., Inc. Traduit avec l'autorisation d'American Heritage Publishing Co., Inc. *(page 128).*

Anderson, Beth, *Wild Rice for all Seasons Cookbook.* © 1977 Minnehaha Publishing. Édité par Minnehaha Publishing, 1977. Traduit avec l'autorisation de Beth Anderson et de Minnehaha Publishing, Minnesota *(pages 96, 117).*

Androuet, Pierre, *La cuisine au fromage.* © 1978, Éditions Stock, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Stock *(pages 146, 148, 149 et 164).*

Artusi, Pellegrino, *La Scienza in Cucina e L'Arte di Mangiar Bene.* Copyright © 1970 Giulio Einaudi editore S.p.A., Torino. Édité par Giulio Einaudo editore S.p.A. *(pages 99, 103, 122 et 128).*

Aylett, Mary, *Country Fare.* © Mary Aylett, 1956. Édité par Odhams Press Limited, Londres, 1956. Traduit avec l'autorisation de David Higham Associates Ltd., Londres, pour l'auteur *(page 144).*

Beard, James, *How to Eat Better for Less Money.* Copyright © 1954, 1970, James A. Beard et Sam Aaron. Édité par Simon and Schuster, New York. Traduit avec l'autorisation de John Schaffner, agent littéraire, New York *(page 142).*

Benoit, Félix et Clos Jouve, Henry, *La cuisine lyonnaise.* © Solar, 1975, Paris. Reproduit avec l'autorisation de Solar, éditeur *(pages 121, 162).*

Berolzheimer, Ruth (Rédacteur), *The American Woman's Cook Book.* Copyright © 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, Delair Publishing Co., Inc., New York. Édité par Garden City Publishing Co., Inc., New York. Traduit avec l'autorisation de Consolidated Book Publishers, une division de Processing & Cooks, Inc., New York *(page 146).*

Bisson, Marie, *La cuisine normande.* © Solar, 1978, Paris. Reproduit avec l'autorisation de Solar, éditeur *(pages 93, 94 et 129).*

Boni, Ada, *Italian Regional Cooking.* Copyright © 1969 s.c., Arnoldo Mondadori. Traduction anglaise, copyright © 1969 s.c. par Thomas Nelson & Sons Ltd., et E.P. Dutton and Co., Inc. Édité par Bonanza Books, une division de Crown Publishers, Inc., New York. Traduit avec l'autorisation d'Arnoldo Mondadori Editore, Milan *(page 149).*

Bonnefons, Nicolas de, *Les délices de la campagne,* 1655 *(page 107).*

Borer, Eva Maria. *Die Echte Schweizer Küche.* Édité par Mary Hahns Kochbuchverlag, Berlin W., 1963. Traduit avec l'autorisation de Mary Hahns Kochbuchverlag, Munich *(pages 146, 156 et 158).*

Botti, Ferruccio (Mastro Presciutto), *Gastronomia Parmense ossia Parma Capitale dei Buongustai.* Quatrième édition. Édité par Scuola Tipografica Benedettina, Parme, 1963. Traduit avec l'autorisation de Scuola Tipografica Benedettina *(pages 93, 151).*

Bouillard, Paul, *La cuisine au coin du feu.* Copyright 1928, Éditions Albin Michel, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Albin Michel *(pages 91, 107).*

Bouillard, Paul, *La gourmandise à bon marché.* Copyright 1925, Éditions Albin Michel, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Albin Michel *(page 125).*

Boulestin, X. Marcel, *A Second Helping or More Dishes for English Homes.* Édité par William Heinemann Ltd., Londres 1928. Traduit avec l'autorisation de A.D. Peters & Co. Ltd., Londres *(page 142).*

Boulestin, X. Marcel, *Simple French Cooking for English Homes.* Édité par William Heinemann Ltd., Londres 1923. Traduit avec l'autorisation de A.D. Peters & Co. Ltd., Londres *(page 118).*

Boulestin, Marcel et Adair, Robin, *One Hundred and Twenty Ways of Cooking Eggs.* Édité par William Heinemann Ltd., Londres 1956. Traduit avec l'autorisation de A.D. Peters & Co. Ltd., Londres *(page 116).*

Boulestin, X.M. et Adair, A.H., *Savouries and Hors-d'Œuvre.* Édité par William Heinemann Ltd., Londres 1932. Traduit avec l'autorisation de A.D. Peters & Co. Ltd., Londres *(page 116).*

Bourbon, Louis Auguste de, *Le cuisinier gascon.* Éditions Daniel Morcrette, Luzarches, 1740. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Daniel Morcrette *(page 131).*

Brazier, Eugénie, *Les secrets de la mère Brazier.* © Solar, 1977. Solar, éditeur, Paris. Reproduit avec l'autorisation de Solar *(pages 99, 130 et 153).*

Breteuil, Jules, *Le cuisinier européen.* Édité par Garnier Frères Libraires-Éditeurs vers 1860 *(page 105).*

Brízová, Joza et Klimentová, Maryna, *Tschechische Küche.* Édité par Verlag, Práce, Prague et Verlag für die Frau, Leipzig. Traduit avec l'autorisation de Práce, Prague *(page 162).*

Brown, Bob, *The Complete Book of Cheese.* © Copyright, 1955, Robert Carlton Brown. Édité par Random House, Inc., New York. Traduit avec l'autorisation de Random House, Inc., *(page 159).*

Brown, Helen, *Helen Brown's West Coast Cook Book.* Copyright 1952, Helen Evans Brown. Édité par Little, Brown and Company, Boston. Traduit avec l'autorisation de Little, Brown and Company *(page 123).*

Brown, Michèle, *Food by Appointment.* Copyright © 1977, Michèle Brown. Édité par Elm Tree Books, Londres. Traduit avec l'autorisation d'Irène Josephy, Londres, agent littéraire *(page 147).*

Buckeye Cookbook, The: Traditional American Recipes. Une publication de Buckeye Publishing Co., 1883. Édité par Dover Publications, Inc., New York 1975 *(page 163).*

Bugialli, Giuliano, *The Fine Art of Italian Cooking.* Copyright © 1977, Giuliano Bugialli. Édité par Times Books, une division de Quadrangle/The New York Times Book Co., Inc. New York. Traduit avec l'autorisation de Times Books, une division de Quadrangle/The New York Times Co., Inc. *(pages 90, 122).*

Bulgarian Cuisine. Édité par le Tourist Publicity Centre, Sofia. Traduit avec l'autorisation du Balkan Tourist Publicity Centre, Sofia, c/o Jusautor, Sofia *(pages 89, 143).*

Calera, Ana-Maria, *365 Recetas de Cocina Vasca.* © Ana Maria Calera. © Editorial Everest. Édité par Editorial Everest, S.A., Leon. Traduit avec l'autorisation d'Editorial Everest *(pages 97, 113 et 116).*

Carnacina, Luigi et Buonassisi, Vincenzo, *Il Libro della Polenta.* © di Aldo Martello Editore, Milano. Édité par Aldo Martello Editore, Milan 1967. Traduit avec l'autorisation d'Aldo Martello Giunti Editore S.p.A. Florence *(page 138).*

Cavalcanti, Ippolito, Duca di Buonvicino, *Cucina Teorico-Pratica.* Seconde, édition 1839. Cinquième édition 1847. Naples *(pages 133, 134, 135 et 140).*

Chamberlain, Narcissa, *The Omelette Book.* Édité par The Cookery Book Club, Londres, 1967. Édité initialement par Sidgwick & Jackson Limited, Londres, 1956. Traduit avec l'autorisation de Sidgwick & Jackson Ltd. *(pages 119, 130).*

Chanot-Bullier, C., *Vieilles recettes de cuisine provençale.* Édité par Tacussel, éditeur, Marseille. Reproduit avec l'autorisation de Tacussel, éditeur *(page 120).*

Chapelle, Vincent de la, *Le cuisinier moderne.* Paris, 1935 *(pages 95, 100).*

Chortanova, Sonya, *Nasha Kuchniya.* Édité par Nauki i Izkustvo, Sofia 1955. Traduit avec l'autorisation de Jusautor Copyright Agency, Bulgarie *(page 161).*

Comas, Maria Dolores, *The Best of Spanish Cooking.* © Geocolor, S.A. 1979. Édité par Geocolor, S.A., 1979. Édité par Geocolor S.A. Barcelone. Traduit avec l'autorisation d
Geocolor S.A. *(page 124).*

Cordon Bleu, Le. Édité par Le Cordon Bleu de Paris, 193
Reproduit avec l'autorisation du Cordon Bleu de Paris *(pag
100, 136).*

Corrado, Vincenzo, *Il Cuoco Galante.* Édité à Naples e
1820 *(pages 89, 123).*

Courtine, Robert, *Mes repas les plus étonnants.* © 197
Éditions Robert Laffont, S.A. Paris. Reproduit avec l'autoris
tion des Éditions Robert Laffont, Paris *(page 129).*

Crémonne, Baptiste Platine de, *Le livre de l'honneste volupt*
Édité en 1539 *(page 147).*

Cuisine lyonnaise, La. Édité aux Éditions Gutenberg, 194
(page 102).

Cuoco Piemontese Ridotto All'Ultimo Gusto, Il, Édité à Mil
en 1828 *(pages 89, 110 et 114).*

Cutler, Carol, *The Six-Minute Soufflé and Other Culina
Delights.* Copyright © 1976, Carol Cutler. Édité par Crow
Publishers Inc., New York. Traduit avec l'autorisation d
Crown Publishers Inc., *(page 150).*

Dannenbaum, Julie, *Menus for All Occasions.* Copyright
1974, Julie Dannenbaum. Édité par Saturday Review Pres
E.P. Dutton & Co., Inc., New York. Traduit avec l'autorisati
de John Schaffner, agent littéraire, New York *(page 152).*

David, Elizabeth, *English Bread and Yeast Cookery.* Cop
right © Elizabeth David, 1977. Édité par Penguin Books Ltd
Londres. Traduit avec l'autorisation de Penguin Books Lt
(page 148).

David, Elizabeth, *French Country Cooking.* Copyright
Elizabeth David, 1951, 1958, 1966. Édité par Penguin Boo
Ltd., Londres. Traduit avec l'autorisation d'Elizabeth Dav
(page 88).

Davidson, Alan, *North Atlantic Seafood.* Copyright © Al
Davidson, 1979. Édité par Macmillan Publishers Ltd./Pengu
Books Ltd., Londres. Traduit avec l'autorisation de Pengu
Books Ltd. *(page 137).*

Derys, Gaston, *Les plats au vin.* Copyright 1937, Alb
Michel. Édité aux Éditions Albin Michel, Paris. Reproduit av
l'autorisation des Éditions Albin Michel *(page 102).*

Dods, Margaret, *The Cook and Housewife's Manual.* Premi
re édition en 1826 par Oliver and Boyd, Edinbourg *(pa
159).*

Dubois, Urbain et Bernard, Émile, *La cuisine classique.* Édi
par E. Dentu, éditeur, Palais-Royal, Paris 1882 *(pa
151).*

Duff, Gail, *Gail Duff's Vegetarian Cookbook.* © Gail Du
1978. Édité par Macmillan London Limited. 1978. Tradu
avec l'autorisation de Richard Scott Simon Ltd., Londres *(pa
95).*

Durand, Charles, *Le cuisinier Durand.* Édité à comp
d'auteur, Nîmes, 1863 *(pages 120, 121).*

Elles, Frédérick et Sosno, Sacha, *99 Omelettes originales.*
Librairie Arthème Fayard, 1976. Édité par la Librair
Arthème Fayard, Paris. Reproduit avec l'autorisation de
Librairie Arthème Fayard *(pages 121, 132 et 135).*

Escole Parfaite des Officiers de Bouche, L', Édité par Je
Ribou, Paris, 1662 *(pages 122, 126 et 129).*

Faccioli, Emilio (Rédacteur), *Arte della Cucina.* Édité p
Edizioni Il Polifilo, Milano 1966. Traduit avec l'autorisati
d'Edizioni Il Polifilo *(page 100).*

Famularo, Joe et Impériale, Louise, *The Festive Famula
Kitchen.* Copyright © 1977, Joe Famularo et Louise Impéri
le. Édité par Atheneum Publishers, New York 1977. Trad
avec l'autorisation d'Atheneum Publishers *(page 139).*

Filippini, Maria Nunzia, *La cuisine corse.* Édité par la Soci
d'Éditions: Serena, Ajaccio 1978. Reproduit avec l'autoris
tion de la Société d'Éditions: Serena *(pages 103, 115
130).*

Francesconi, Jeanne Caròla, *La Cucina Napoletana.* Cop
right 1965, Casa Editrice Fausto Fiorentino, Napoli. Édité p
Casa Editrice Fausto Fiorentino, Naples, 1965. Traduit av
l'autorisation de Jeanne Caròla Francesconi *(pages 126, 1
et 161).*

Gilbert, Philéas, *La cuisine de tous les mois.* Édité par Ab
Goubaud, éditeur, Paris, 1893 *(page 142).*

Gotlieb, Sondra, *The Gourmet's Canada.* Copyright

1972, Sondra Gotlieb. Édité par New Press, Toronto. Traduit avec l'autorisation de Sondra Gotlieb *(page 153)*.

Gouy, Louis P. De, *The Gold Cook Book*. Copyright 1948, 1964, l'auteur. Édité par Chilton Book Company, Radnor, Pennsylvanie. Traduit avec l'autorisation de Chilton Book Company *(page 156)*.

Grigson, Jane, *Food with the Famous*. © 1979, Jane Grigson. Édité par Michael Joseph, Londres. Traduit avec l'autorisation de David Higham Associates Limited, pour l'auteur *(page 159)*.

Grigson, Jane, *Observer Magazine*, octobre 1977. Traduit avec l'autorisation de Jane Grigson *(page 160)*.

Guggenbühl, Helen (Rédactrice), *The Swiss Cookery Book*. Copyright par Guggenbuhl & Huber Schweizer Spiegel Verlag AG, Zurich 1967. Édité par Schweizer Spiegel Verlag AG. Traduit avec l'autorisation de Schweizer Spiegel Verlag AG *(page 159)*.

Guillot, André, *La grande cuisine bourgeoise*. © 1976, Flammarion, Paris. Édité chez Flammarion et Cie. Reproduit avec l'autorisation de Flammarion et Cie *(page 144)*.

Hanson, Shirley M. (Rédactrice), *Food for Thought*. © 1961 Shirley M. Hanson. Édité par The Lincoln shire Old Churches Trust, The Subdeanery, Lincoln. Traduit avec l'autorisation de The Lincolnshire Old Churches Trust *(pages 111, 147)*.

Hartley, Dorothy, *Food in England*. Copyright © 1954, Dorothy Hartley. Édité par Macdonald and Jane's, Londres 1954. Traduit avec l'autorisation de Macdonald and Jane's Publishers Limited *(page 158)*.

Hazelton, Nika, *The Belgian Cook Book*. Copyright © 1970, Nika Standen Hazelton. Édité par Atheneum Publishers, Inc., New York. Traduit avec l'autorisation de Curtis Brown Ltd., New York *(page 163)*.

Hazelton, Nika, *The Regional Italian Kitchen*. Copyright © 1978, Nika Hazelton. Édité par M. Evans and Company, Inc., New York. Traduit avec l'autorisation de Curtis Brown Ltd., New York *(page 145)*.

Heath, Ambrose, *Good Breakfasts*. Copyright 1940, Ambrose Heath. Édité par Faber and Faber Ltd., Londres. Traduit avec l'autorisation de Faber and Faber Ltd. *(page 98)*.

Irish Recipes Traditional and Modern. Édité par Mount Salus Press Limited, Dublin. Traduit avec l'autorisation de Mount Salus Press Limited *(pages 144, 150)*.

Isnard, Léon, *La cuisine française et africaine*. © Albin Michel, 1949. Édité aux Éditions Albin Michel, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Albin Michel *(page 93)*.

Jans, Hugh, *Vrij Nederlands Kookboek*. © 1973 Unieboek BV/C.A.J. van Dishoeck, Bussum. Édité par Unieboek BV/C.A.J. van Dishoek. Traduit avec l'autorisation d'Unieboek BV/C.A.J. van Dishoeck *(page 150)*.

Jean-Charles, Jehanne, *Le lexique des bons petits plats*. (©) Presses de la Cité, 1970. Édité aux Presses de la Cité, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Presses de la Cité *(pages 109, 150)*.

Jerez, Maria Pilar, *Tu Cocina*. (©) Maria Pilar Jerez, 1976. (©) de la Cubierta, Rosquellas. Édité aux Ediciones 29, Barcelone. Traduit avec l'autorisation des Ediciones 29 *(page 100)*.

Jolly, Martine, *Réussir votre cuisine*. © Éditions Robert Laffont, S.A., Paris 1979. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Robert Laffont *(page 109)*.

Karsenty, Irène et Lucienne, *La cuisine pied-noir*. (Cuisines du terroir). (©) 1974, Éditions Denoël, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Denoël *(page 125)*.

Kenney Herbert, A., («Wyvern»), *Fifty Breakfasts*. Première édition. Édité par Edward Arnold, Londres, 1894 *(pages 88, 97)*.

Keys, John D., *Food for the Emperor*. Copyright 1963, John D. Keys. Édité par The Ward Ritchie Press, Pasadena. Traduit avec l'autorisation de The Ward Ritchie Press *(page 103)*.

Kiehnle, Hermine et Hädecke, Maria, *Das Neue Kiehnle-Kochbuch*. © Walter Hädecke Verlag, (vorm. Suddeutsches Verlagshaus) Weil der Stadt, 1960. Édité par Walter Hädecke Verlag, Weil der Stadt. Traduit avec l'autorisation de Walter Hädecke Verlag *(page 154)*.

Kouki, M., *Poissons méditerranéens*. © Mohamed Kouki. Édité en collaboration avec l'Office national des Pêches, Tunis, 1970. Reproduit avec l'autorisation de Mohamed Kouki *(page 139)*.

Laasri, Ahmed, *240 Recettes de cuisine marocaine*. © 1978, Jacques Grancher, éditeur. Édité par Jacques Grancher, éditeur, Paris. Reproduit avec l'autorisation de Jacques Grancher, éditeur *(page 91)*.

Labarre, Irène et Mercier, Jean, *La cuisine du mouton*. © Solar, 1978. Édité par Solar, Paris. Reproduit avec l'autorisation de Solar *(page 90)*.

Lal, Premila, *The Egg and Cheese Cook-Book*. © Premila Lal 1978. Édité par India Book House Pvt. Ltd., Bombay. Traduit avec l'autorisation d'India Book House Pvt. Ltd. *(pages 92, 101, 118 et 161)*.

Lang, George, *The Cuisine of Hungary*. Copyright © 1971, George Lang. Édité par Atheneum Publishers, Inc., New York. Traduit avec l'autorisation d'Atheneum Publishers, Inc. *(page 116)*.

Lazarque, E. Auricoste de, *Cuisine Messine*. Édité par Sidot Frères, Libraires-Éditeurs, Nancy, 1927 *(page 109)*.

Lucas, Dione et Gorman, Marion, *The Dione Lucas Book of French Cooking*. Copyright 1947, Dione Lucas. Copyright © 1973, Mark Lucas et Marion F. Gorman. Édité par Little, Brown and Company, Boston. Traduit avec l'autorisation de Little, Brown and Company *(page 94)*.

Lune, Pierre de, *Le nouveau cuisinier*. Paris, 1656 *(pages 106, 128, et 134)*.

Lyon, Ninette, *Les Œufs*. Copyright 1977, Ninette Lyon et les Éditions Arts & Voyages, Lucien De Meyer, Bruxelles. Édité aux Éditions Arts & Voyages, Gamma. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Arts & Voyages *(pages 102, 105)*.

MacKirdy, Mary, *Recipes for You*. Édité par Collins Clear-Type Press, Londres et Glasgow. ©. 1930. Traduit avec l'autorisation de William Collins Sons and Co. Ltd., Glasgow*(pages 141, 154, et 157)*.

Magyar, Elek, *Kochbuch für Feinschmecker*. © Dr. Magyar Bálint. © Dr. Magyar Pál. Première édition par Corvina, Budapest. Traduit avec l'autorisation d'Artisjus, agents littéraires *(page 99)*.

Manuel de la friandise, Le. (ou Les talents de ma cuisinière Isabeau mis en lumière). Attribué à l'auteur du «Le Petit cuisinier économe». Édité par Janet, Libraire rue Saint-Jacques, Paris, en 1796 et 1797 *(page 115)*.

Margiotta, Guido, *Valtellina e Valschiavenna riscoperta di una cucina*. Édité par Bissoni Editore, Sondrio. Traduit avec l'autorisation de Libreria Bissoni *(page 160)*.

Marin, *Les dons de Comus*. Vol III, Paris, 1739 *(pages 88, 104 et 114)*.

Marshall, Mel, *The Delectable Egg and How to Cook it*. Copyright © 1968 Mel Marshall. Édité par Trident Press, une division de Simon & Schuster, Inc., New York. Traduit avec l'autorisation de Toni Strassman, agent littéraire *(pages 108, 140)*.

Martin, Peter et Joan, *Japanese Cooking*. Copyright © 1970 Peter et Joan Martin. Édité par André Deutsch Limited, Londres. Traduit avec l'autorisation d'André Deutsch Limited *(page 137)*.

Marty, Albin, *Fourmiguetto: souvenirs contes et recettes du Languedoc*. Édité aux Éditions Creer, F 63340, Nonette, 1978. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Creer *(page 123)*.

Mascarelli, Benoit, *La table en Provence et sur la Côte d'Azur*. Édité par Jacques Haumont, Paris, 1947 *(page 119)*.

Mason, Anne, *Swiss Cooking*. Copyright © 1964 Anne Mason. Édité par André Deutsch Limited, Londres. Traduit avec l'autorisation de Bolt & Watson Ltd., agents littéraires, Londres *(page 155)*.

Massialot, *Le cuisinier roial et bourgeois*. Paris, 1691 *(page 121)*.

McNeill, F. Marian, *The Book of Breakfasts*. Édité par Alexander Maclehose & Co., Londres 1932. Traduit avec l'autorisation de Gordon Wright Publishing, Edinbourg *(page 126)*.

70 Médecins de France, *Le trésor de la cuisine du Bassin méditerranéen*. Édité par Les Laboratoires du Dr. Zizine *(page 112)*.

Menon, *Les soupers de la cour*. Volume 4, 1755 *(pages 111, 113 et 135)*.

Menus propos sur la cuisine comtoise. Édité par Just Poisson, éditeur, Paris 1907 *(page 114)*.

Miquel, Caroline, *Les bonnes recettes de tante Caroline*. © Presses de la Renaissance, 1979. Édité aux Presses de la Renaissance, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Presses de la Renaissance *(pages 94, 96 et 136)*.

Montagné, Prosper et Gottschalk, Dr. A., *Mon menu - Guide hygiène alimentaire*. Édité par la Société d'Applications Scientifiques, Paris *(pages 94, 134)*.

Montagné, Prosper, *Nouveau Larousse gastronomique*. © 1967, Augé Gillon, Holier-Larousse, Moreau et Cie. Édité par la Librairie Larousse, Paris. Reproduit avec l'autorisation de la Société Encyclopédique Universelle, Paris *(page 129)*.

Nignon, M. Édouard (Rédacteur), *Le livre de cuisine de L'Ouest-Éclair*. Édité par L'Ouest-Éclair, Rennes 1941. Reproduit avec l'autorisation de la Société d'Éditions Ouest-France, Rennes *(pages 108, 110, 125 et 138)*.

Nilson, Bee (Rédactrice), *The WI Diamond Jubilee Cookbook*. © A.R. Nilson et la National Federation of Women's Institutes 1975. Édité par William Heinemann Ltd., Londres. Traduit avec l'autorisation de la National Federation of Women's Institutes, Londres *(pages 150, 152)*.

Norman, Barbara, *The Russian Cookbook*. Copyright © 1967, Bantam Books, Inc. Édité par Bantam Books Inc, New York. Traduit avec l'autorisation de Bantam Books Inc. *(page 120)*.

Nouveau manuel de la cuisinière bourgeoise et économique. Édité par Bernardin-Bechet, Libraire, Paris, 1868 *(pages 99, 114 et 118)*.

Olney, Judith, *Comforting Food*. Copyright © 1979, Judith Olney. Édité par Atheneum Publishers Inc, New York. Traduit avec l'autorisation d'Atheneum Publishers Inc. *(pages 93, 98)*.

Olney, Richard, *The French Menu Cookbook*. Copyright © 1970, Richard Olney. Édité par Simon & Schuster, New York. Traduit avec l'autorisation de John Schaffner, agent littéraire, New York *(page 155)*.

Olney, Richard, *Simple French Food*. Copyright © 1974, Richard Olney. Édité par Atheneum Publishers, New York. Traduit avec l'autorisation de Jill Norman Ltd., Londres *(pages 106, 113 et 133)*.

Paradissis, Chrissa, *The Best Book of Greek Cookery*. Copyright © 1976, P. Efstathiadis & Sons. Édité par Efstathiadis Group, Athènes 1976. Traduit avec l'autorisation de P. Efstathiadis & Sons SA *(page 122)*.

Parker, Audrey, *Cottage and Country Recipes*. © Audrey Parker 1975. Édité par Faber and Faber Limited, Londres. Traduit avec l'autorisation de Faber and Faber Limited *(page 143)*.

Peck, Paula, *The Art of Good Cooking*. Copyright © 1961, 1966, Paula Peck. Édité par Simon & Schuster, une division de Gulf & Western Corporation, New York. Traduit avec l'autorisation de John Schaffner, agent littéraire, New York *(page 108)*.

Périgord, A.B. de, *Le trésor de la cuisinière et de la maîtresse de maison*. Édité par Garnier Frères, Paris, 1852 *(page 92)*.

Petits Plats et les Grands, Les. © 1977, Éditions Denoël Sarl, Paris. Reproduit avec l'autorisation des Éditions Denoël Sarl *(page 145)*.

Petits Propos Culinaires (volume 5, Mai 1980). © Prospect Books 1980. Édité par Prospect Books, Londres et Washington D.C. Traduit avec l'autorisation de l'éditeur *(page 130)*.

Petrov, Dr. L., Djelepov, Dr. N., Iordanov, Dr. E., Uzunova, S., *Bulgarska Nazionalna Kuchniya*. Copyright ©, les auteurs, 1978, c/o Jusautor, Sofia. Édité par Zemizdat, Sofia, 1978. Traduit avec l'autorisation de Jusautor Copyright Agency *(page 158)*.

Pomiane, Édouard de, *Cooking with Pomiane*. 1976 © Bruno Cassirer. Édité par Bruno Cassirer (Publishers) Ltd., Oxford. Traduit avec l'autorisation de Bruno Cassirer (Publishers) Ltd. *(page 157)*.



Price, Rebecca, *The Compleat Cook.* © Madeleine Masson 1974. Édité par Routledge & Kegan Paul Ltd., Londres. Traduit avec l'autorisation de Routledge & Kegan Paul Ltd. *(page 107).*

Raris, F. et T., *Les champignons, connaissance et gastronomie.* (©) Librairie Larousse, 1974, droits pour l'édition française. Édité par la Librairie Larousse, Paris. Première édition par Fratelli Fabbri Editori, Milan («I Funghi, Cercarli, Conoscerli, Cucinarli»). © 1973 Fratelli Fabbri Editore, Milano. Reproduit avec l'autorisation de la Société Encyclopédique Universelle, Paris *(pages 90, 157).*

Ratto, G.B. et Giovanni, *Cuciniera Genovese.* Édité par Edizioni Pagano, Genova 1963. Traduit avec l'autorisation d'Industrie Grafiche Editoriali, Fratelli Pagano S.p.A., *(page 101).*

Ripoll, Luis, *Nuestra Cocina: 600 Recetas de Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera.* © Luis Ripoll. Édité par Editorial H.M.B., S.A., Barcelone, 1974. Traduit avec l'autorisation de Luis Ripoll, Majorque *(pages 89, 105).*

Root, Waverley, *The Best of Italian Cooking.* Copyright © 1974, Edita S.A. Édité par Helvetica Press Inc., New York et André Deutsch Limited, Londres. Traduit avec l'autorisation d'Helvetica Press Inc., *(page 124).*

Rundell, Mrs., *Modern Domestic Cookery.* Édité par Milner and Company, Limited, Londres *(page 156).*

Savarin, Mme, Jeanne (Rédactrice), *La Cuisine des Familles (Revue).* No. 122, 20 octobre 1907, No. 109 juillet 1907 *(pages 112, 117).*

Senn, C. Herman, *Breakfast Dishes and Savouries.* © Ward Lock Ltd., Londres. Édité par Ward, Lock & Co., Limited, Londres, 1923. Traduit avec l'autorisation de Ward Lock Limited Publishers, Londres, *(page 98).*

Senn, C. Herman, *How to Cook Eggs and Omelets in 300 Different Ways.* (©) Ward Lock Ltd, Londres. Édité par Ward, Lock & Co., Limited, Londres. Traduit avec l'autorisation de Ward Lock Limited Publishers, Londres *(pages 110 et 118).*

Sherman, Margaret, *The Wine and Food Society's Guide to Eggs.* © The Wine and Food Society Publishing Company 1968. Édité par Michael Joseph Ltd., Londres, en association avec The Wine and Food Society. Traduit avec l'autorisation de Michael Joseph Ltd. *(page 117).*

Simon, André L., *Cheeses of the World.* Copyright André L. Simon, 1956. Édité par Faber and Faber Ltd., Londres. Traduit avec l'autorisation de Faber and Faber Ltd. *(pages 146, 153 et 163).*

Sing, Phia, *Traditional Recipes of Laos.* © Prospect Books 1980. Édité par Prospect Books, Londres et Washington D.C. Traduit avec l'autorisation de l'éditeur *(page 104).*

Slater, Mary, *Caribbean Cooking for Pleasure.* © Copyright Mary Slater 1970. Édité par The Hamlyn Publishing Group Limited, Londres. Traduit avec l'autorisation de The Hamlyn Publishing Group Limited *(page 111).*

Stan, Anisoara, *The Romanian Cookbook.* Copyright © 1951 Anisoara Stan. Édité par Citadel Press, Inc., New York, 1969. Traduit avec l'autorisation de Citadel Press, Inc. *(page 97).*

Suñol, Victoria Serra, *Sabores: Cocina del Hogar.* © Victoria Serra Suñol. Édité par Editorial Luis Gili, Barcelone, 1975. Traduit avec l'autorisation d'Editorial Luis Gili *(page 129).*

Tendret, Lucien, *La table au pays de Brillat-Savarin.* Édité par la Librairie-Dardel, Chambéry 1934. Reproduit avec l'autorisation de Jacques Grancher, éditeur, Paris *(page 115).*

Thurber, Carol Collver (The Mad Hatter), *The Calypso Cookbook.* Édité par Ashley Books Inc., New York 1974. Traduit avec l'autorisation d'Ashley Books Inc. *(page 96).*

Toklas, Alice B., *The Alice B. Toklas Cook Book,* Copyright 1954, Alice B. Toklas. Édité par Harper and Row Publishers, Inc., New York. Traduit avec l'autorisation d'Edward M. Burns, exécuteur testamentaire d'Alice B. Toklas *(page 113).*

Toklas, Alice B., *Aromas and Flavors of Past and Present.* © 1958 Alice B. Toklas. Édité par Harper and Row, Publishers Inc., New York and Michael Joseph Ltd., Londres. Traduit avec l'autorisation d'Edward M. Burns, exécuteur testamentaire d'Alice B. Toklas *(page 142).*

Tribus, Sue, *The Wonderful World of Breakfast.* Copyright © 1964 Pergamon Press Ltd. Édité par Pergamon Press Ltd., Oxford. Traduit avec l'autorisation de Pergamon Press Ltd. *(page 88).*

Troisgros, Jean et Pierre, *Cuisiniers à Roanne.* © Éditior Robert Laffont, S.A., 1977, Paris. Reproduit avec l'autorisa tion des Éditions Robert Laffont *(page 106).*

Vence, Céline et Courtine, Robert, *Les grands maîtres de la cuisine française.* Copyright © 1972 Éditions Bordas. Édi aux Éditions Bordas, Paris. Reproduit avec l'autorisation de Éditions Bordas *(pages 127, 141).*

Vergé, Roger, *Ma cuisine du soleil.* © Éditions Robert Laffo S.A. 1978. Édité aux Éditions Robert Laffont S.A., Paris Reproduit avec l'autorisation des Éditions Robert Laffont *(pag 119).*

Volpicelli, Luigi et Freda, Secondino, *L'Antiartusi: 100 Ricette.* © 1978 Pan Editrice, Milano. Édité par Pan Editrice Milan. Traduit avec l'autorisation de Pan Editrice *(pag 143).*

Voltz, Jeanne A., *The Flavor of the South.* Copyright © 1977, Jeanne A. Voltz. Édité par Doubleday & Company Inc., New York. Traduit avec l'autorisation de Doubleday & Company, Inc. *(page 145).*

Willinsky, Grete, *Kulinarische Weltreise.* © 1961, Mar Hahns Kochbuchverlag, Berlin W. Édité par Büchergild Gutenberg, Frankfort. Traduit avec l'autorisation de Mar Hahns Kochbuchverlag, Munich *(pages 154, 162).*

Wilson, José (Rédactrice), *House and Garden's New Coo Book.* Copyright © 1967 The Condé Nast Publications Inc Édité par The Condé Nast Publications Inc., New York Traduit avec l'autorisation de The Condé Nast Publication Inc. *(page 104).*

Wilson, José et Groff, Betty, *Good Earth and Countr Cooking.* Édité par Stackpole Books, Harrisburg, Pennsylva nie. Traduit avec l'autorisation de Stackpole Books *(pag 164).*

Witty, Helen Colchie, Elizabeth Schneider, *Better tha Store-Bought.* Copyright © 1979, Helen Witty et Elizabet Schneider Colchie. Édité par Harper & Row, Publishers, Inc. New York. Traduit avec l'autorisation d'Harper & Row Publishers, Inc. *(page 164).*

Zuliani, Mariù Salvatori de, *La Cucina di Versilia e Garfa gnana.* Copyright © by Franco Angeli Editore, Milano. Édit par Franco Angeli Editore, Milan 1969. Traduit avec l'autori sation de Franco Angeli Editore *(pages 90, 92).*

Remerciements et sources des illustrations

Les rédacteurs de cet ouvrage tiennent à exprimer leurs remerciements à Pat Alburey, Royston, Hertfordshire; Maggie Black, Londres; Gail Duff, Maidstone, Kent; et Ann O'Sullivan, Majorque.

Ils remercient également les personnes suivantes: Sue Altman, Londres; Pierre Androuët, Fromagers Androuët S.A., Paris; Alison Attenborough, Chelmsford, Essex; Mary Attenborough, Chelmsford, Essex; Caroline Baum, York; The British Egg Information Service, Londres; Emma Codrington, Richmond, Surrey; Beryl Downing, Stratford-upon-Avon, Warwickshire; English Country Cheese Council, Londres; Mimi Errington, Londres; Henrietta Green, Londres; Fayal Greene, Londres; Harrods Cheese Department, Londres; Maggie Heinz, Londres; Brenda Jayes, Londres; Maria Johnson, Hatfield, Hertfordshire; Dr. Norman Knowles, The Eggs Authority, Tunbridge Wells, Kent; Édouard Longue, Paris; Ninette Lyon, Paris; Pippa Millard, Londres; Sonya Mills, Canterbury, Kent; Wendy Morris, Londres; Michael Moulds, Londres; Dilys Naylor, Kingston-upon-Thames, Surrey; Paxton & Whitfield Ltd., Londres; Alain Petit, Paris; Michael Schwab, Londres; Anne Stephenson, Londres; Stonegate Farmers Ltd., Londres; Fiona Tillet, Londres; J.M. Turnell & Co., Londres; Tina Walker, Londres; Caroline Wood, Londres; A.P. Zendar, Londres.

Photographies de John Elliott: 9 — en haut, 18, 20 — en haut, 21 — en haut et en bas à droite, 22, 26 à 30, 32 — en bas, 33 — en bas à gauche et au centre, 35 — au milieu et en bas, 37 — en bas à droite, 38 à 45, 46 — en haut, 47 — en haut, 48, 50, 51 — en haut à gauche et au centre, 51 — en bas, 56 à 57, 58 — en haut à gauche, 60, 61 — en haut à gauche, au centre et en bas à gauche et au centre, 64, 74 — en haut, 75 — en haut, 77 — en bas, 78 à 81, 86.

Autres photographes (par ordre alphabétique): Tom Belshaw, 8 — en bas, 9 — en bas, 12 à 15, 34 — en bas, 36 — au milieu et en bas, 54, 55, 84 — en bas, 85 — en bas. John Cook, 10, 11, 47 — en bas à droite, 58 — en haut à droite et en bas, 59, 61 — en haut à droite et en bas à droite, 62, 63, 65 à 67, 76, 77 — en bas. Alan Duns, couverture, 4, 8 — en haut, 23 — en haut à gauche, 24, 25, 33 — au milieu à droite, 34 — en haut, 37 — en haut et au milieu à gauche, 46 — en bas, 47 — en bas à gauche et au centre, 51 — en haut à droite. Louis Klein, 2. Bob Komar, 20 — en bas, 21 — en bas à gauche et au centre, 23 — en haut à droite et en bas, 32 — en haut, 33 — en haut et en bas à droite, 35 — en haut, 36 — en haut, 37 — au milieu au centre, à droite, en bas à gauche et au centre, 52, 53, 68, 70 à 73, 74 — en bas, 75 — en bas, 82 à 83, 84 — en haut, 85 — en haut.

Tous les dessins proviennent de la photothèque de Mary Evans et de sources privées.

Quadrichromies réalisées par Gilchrist Ltd.—Leeds, Angleterre
Composition photographique par Photocompo Center, Bruxelles, Belgique
Imprimé et relié par Brepols S.A. Turnhout, Belgique.

